स्वेट मार्डन

आरोग्य की कुंजी

स्वास्थ्य आपकी ही असावधानी और गलती से बिगड़ता है। बिना इलाज या दवाओं के आप स्वस्थ रह सकते हैं।... आपके आरोग्य की कुंजी आपके हाथ में है।

स्वास्थ्य ईश्वर द्वारा प्रदत्त वरदान है। अगर स्वास्थ्य ठीक नहीं है, तो हम किसी योग्य नहीं रह जाते हैं। नीरोग रहना जरूरी है। कैसे हम सदा स्वस्थ, प्रसन्न रह सकते हैं, अपना स्वास्थ्य बिना दवाओं या डॉक्टरी इलाज के बनाये रखते हैं, प्रसिद्ध विचारक स्वेट मार्डन ने इस पर पर्याप्त प्रकाश डाला है। इस पर अमल कर आप सदा स्वस्थ रह सकते हैं। अपना स्वास्थ्य बनाना या बिगाड़ना आपके हाथ में है।

आरोग्य की कुंजी

स्वेट मार्डन की पुस्तक का पहली बार अविकल और विस्तृत रूपान्तर प्रकाशित है।

आरोग्य की कुंजी

प्रस्तुति :

स्वेट मार्डन



साधना पॉकेट बुक्स

ISBN-81-7780-003-5

प्रकाशक : साधना पॉकेट बुक्स
39, यू. ए. बैंग्लो रोड,
जवाहर नगर, दिल्ली-110007
दूरभाष : 3914161, 3966715

मूल्य : 30/- रुपए

संस्करण : सन् 2001

लेज़र टाइप सेटिंग : दि डिज़ाइनर्स,
बी-68, जगत पुरी, दिल्ली-51
फोन : 2422392, 2422404

Printed at Mehra Offset Press, Delhi *Phone*

दो शब्द

स्वेट मार्डन अपने समय के विख्यात विचारक रहे हैं। उनकी पुस्तकों को पढ़ कर करोड़ों आदमियों का जीवन बदल गया। विचारों में शुद्धता और कार्य में निष्ठा, जीवन में उत्साह, उमंग उत्पन्न करने वाला स्वेट मार्डन का साहित्य प्रत्येक आयु और प्रत्येक वर्ग के लिए समान रूप से उपयोगी है। स्वेट मार्डन की प्रत्येक पुस्तक आपके जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने की क्षमता रखती है! यह प्रेरणात्मक साहित्य हर समय पठनीय और अत्यन्त शिक्षाप्रद है।

—प्रकाशक

अनुक्रम

1 स्वास्थ्य ही जीवन है

सुकरात से एक बार उनके शिष्य ने पूछा, "जीवन क्या है?"

सुकरात का जवाब था–"स्वास्थ्य"

इस एक शब्द में ही सुकरात ने बहुत बड़ी बात कह दी है। सचमुच स्वास्थ्य ही जीवन है। बिना स्वास्थ्य के जीवन एक जिंदा लाश के समान है। सचमुच उस आदमी का क्या मूल्य है, जो खाट पर बेदम-सा पड़ा है। डॉक्टर पर डॉक्टर, दवाओं पर दवाएं, कई-कई आदमी तीमारदारी में लगे हैं? परिवार का एक सदस्य होने के नाते माया मोह, ममता के वश पर सब हो रहा है। उसके लिए इतना सब किया जा रहा है। इस आशा के साथ कि वह स्वस्थ्य हो जाएगा।

आखिर वह बीमार क्यों हुआ?

अवश्य ही उसके खान-पान, आचरण में कुछ गड़बड़ी हुई। इसी कारण वह अस्वस्थ हो गया है। प्रकृति ने अपने नियम बनाये हैं। उनका उल्लंघन करने पर प्रकृति तत्काल दंड देती है। प्रकृति की अवहेलना कर कोई उसके दंड से नहीं बच सकता है। आज तक ऐसा एक भी अपवाद सामने नहीं आया है।

परम पिता परमात्मा ने जब सृष्टि पर जीव रचना की तो प्रत्येक निर्वाह करने और अपनी आयु पूरी करने की सुविधा भी बना दी। जीव अपना स्वास्थ्य बनाये रखें। इसकी व्यवस्था भी कर दी। जीवों में एक श्रेष्ठ जीव मनुष्य है। इसने अपने जन्म के साथ ही इस बात को टोहना शुरू कर दिया कि वह दीर्घायु कैसे हो सकता है? स्वास्थ्य उसका हमेशा किस प्रकार बना रह सकता है? दुर्भाग्य से अगर नाना प्रकार के रोग उसको घेर लें, तो उसका निराकरण कैसे हो सकता है? आदिकाल की 'चरक संहिता' में लेकर आज तक की चिकित्सा पद्धति इसका प्रमाण है। इस संबंध में मनुष्य ने एक विद्या को जन्म दिया। यह विद्या 'चिकित्सा विज्ञान' कहलायी।

मनुष्य अमर रहने के लिए आदिकाल से प्रयास करता आ रहा है। सोमरस, अमृत आदि की उसने अपने धर्मग्रंथों में व्याख्या की है। अपने-अपने

देवताओं को मनुष्य ने अमर भी बतलाया है पर वास्तव में आज तक वह 'अमर' रहने का कोई कारगर नुस्खा खोज नहीं पाया है। फिर भी चिकित्सा विज्ञान लगातार अमरत्व की खोज में तो लगा ही है। क्या पता वह सफल हो भी पाता है, या नहीं।

कुछ भी हो, पर चिकित्सा विज्ञान इस बात को स्वीकार करता है कि स्वास्थ्य ही जीवन है। मनुष्य का आरोग्य ही सबसे बड़ी बात है।

आरोग्यवान मनुष्य ही कुछ कर सकता है और वही किसी काम का होता है। बीमार आदमी खुद पर और दूसरों पर एक बोझ के समान ही होता है। जिसका जीवन आरोग्यमय है, वह संसार का सुखी मनुष्य है। कहावत है, धन गया, कुछ नहीं गया पर स्वास्थ्य चला गया तो सब कुछ चला गया। स्वास्थ्य सबमें बड़ी, अनमोल चीज़ है। इसी स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए मनुष्य लाखों रुपया न्यौछावर कर देता है। अपना खोया स्वास्थ्य पाने या बनाये रखने के लिए मनुष्य क्या से क्या नहीं कर डालता है। स्वास्थ्य ही सब कुछ है। इसका बिगड़ना ही सब नष्ट हो जाना है।

कुछ लोगों का मानना है कि मनुष्य भी एक यंत्र के समान है। जिस प्रकार यंत्र के बराबर कार्यरत रहने पर उसमें कुछ-न-कुछ खराबी आ जाया करती है, उसी प्रकार मनुष्य के शरीर में भी नाना प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाया करते हैं। उनके कारण उसका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। तार्किक दृष्टि से यह ठीक है, पर प्रकृति तो कभी नहीं चाहती कि मनुष्य के शरीर में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न हो, उसका स्वास्थ्य खराब हो। प्रकृति ने अपने नियम बना रखे हैं। उन पर चलने से सचमुच स्वास्थ्य पर प्रभाव नहीं पड़ता है। संसार में तीन प्रकार के लोग हैं।

यदाकदा बीमार पड़ने वाले लोग।

परिस्थितियोंवश या असावधानी से बीमार पड़ने वाले लोग।

हमेशा बीमार रहने वाले लोग।

यदाकदा बीमार पड़ने वाले लोगों का स्वास्थ्य प्रायः अच्छा रहता है। परिस्थितियोंवश या असावधानी के कारण बीमार पड़ने वाले लोगों का स्वास्थ्य सामान्यतः अच्छा रहता है। हमेशा बीमार रहने वाले लोग दुर्बल, मरियल शरीर वाले होते हैं। इस प्रकार स्वास्थ्य सम्बन्धी यही तीन मुख्य विभाजन हैं। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में एक बात स्पष्ट कर दी जाए कि शरीर का हट्टा-कट्टा, तगड़ा या भारी-भरकम होना ही स्वास्थ्य नहीं है। एक साधारण छरहरे बदन वाला व्यक्ति भी अच्छा स्वास्थ्य पर रख सकता है। शरीर में फुर्ती, चुस्ती, उत्साह तथा अधिक-से-अधिक कार्य करने की क्षमता ही उत्तम स्वास्थ्य माना गया है। स्वास्थ्य व्यक्ति के चेहरे पर एक तेजोमय

आभा बराबर बनी रहती है। उसकी चाल-ढाल से ही पता चल जाता है। स्वस्थ्य व्यक्ति की पहचान शरीर के आकार-प्रकार से नहीं, उसके व्यवहार से होती है। जीवन का सारा सुख वही पाते हैं, जिनका स्वास्थ्य हमेशा बना रहता है।

स्वास्थ्य बनाये रखना ही आरोग्यता की कुञ्जी है।

प्रकृति ने मनुष्य को अपना स्वास्थ्य बनाये रखने की सारी सुविधाएं प्रदान की हैं। प्रकृति कहिए या ईश्वर वह कभी नहीं चाहता कि उसकी बनाई हुई वस्तुएं चाहे वह सजीव हों या निर्जीव किसी प्रकार का कष्ट उठाएं। कष्ट की दशा आने पर उसके उपचार की भी व्यवस्था प्रकृति ने कर रखी है।

यह एक सत्य है कि संसार का कोई भी मनुष्य इस बात का दावा नहीं कर सकता है कि उसे कभी बीमारी नहीं हुई। बड़ी बीमारी नहीं, पर कम-से-कम हल्की-फुल्की बीमारियां अवश्य ही होती हैं। इसका यह मतलब नहीं कि संसार में किसी व्यक्ति का भी स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है। इस प्रकार के लोग उपर्युक्त दी गई गणना में प्रथम श्रेणी में आते हैं। द्वितीय श्रेणी तक के लोग ठीक हैं, पर तृतीय श्रेणी के लोग सबसे अधिक दया के पात्र हैं। दुर्भाग्य से आजकल ऐसे ही लोगों का बोलबाला ज्यादा है।

मनुष्य जब आदिम युग में था और गुफाओं का वासी था, तब से ले कर आज तक उसने एक लम्बी यात्रा की है। गुफाओं से निकल कर उसने अन्तरिक्ष में छलांग मार दी है। तब से लेकर अब तक स्वयं मनुष्य में भी काफी परिवर्तन आये हैं। उसके स्वास्थ्य और आकार-प्रकार में भी परिवर्तन आया है। उस के पुरुष काफी लम्बे-चौड़े और बलिष्ठ हुआ करते थे। जीवन भी दीर्घ होता था। उस समय उनके द्वारा प्रयोग में लाये जा रहे हथियारों को आज का पुरुष दोनों हाथों से भी नहीं उठा सकता है। जबकि वह केवल एक हाथ से चलाया करते थे। उस समय इतनी बीमारियां भी न थीं, जितनी कि आज हैं। उस समय मनुष्य की आयु का औसत 92 वर्ष का था जबकि आज का औसत मात्र 40 वर्ष है। उस समय बाप के रहते बेटे का मरना अपशकुन माना जाता था। आज तो मां-बाप के सामने ही उनकी सन्तानें दम तोड़ देती हैं। स्वास्थ्य के नाम पर आज का मनुष्य हड्डियों का एक ढांचामात्र रह गया है।

गुफाओं से निकल कर जब मनुष्य ने सभ्यता की ओर कदम बढ़ाना शुरू कर दिया, तो उसके रहन-सहन और खान-पान में भी बदलाव आने लगा। मनुष्य ने वैज्ञानिक दृष्टि से सब परख-परखकर खानपान के नियम बनाना शुरू कर दिये। भोजन के तौर-तरीके भी बदलते गये। आज की भोजन

व्यवस्था में फ्रिज और प्रेशर-कुकर भी आ गए। फ्रिज और प्रेशर कुकर ने हमारे खान-पान का ढंग बदल दिया। इस बदली हुई व्यवस्था का स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ा। मनुष्य का आकार-प्रकार भी बदल गया और उसकी औसत आयु पर भी प्रभाव पड़ा।

सभ्यता ने भौतिकवाद को जन्म दिया। मनुष्य की बुद्धि ने भी विकास पाया। आज का मनुष्य जितना चिंतित, परेशान और उलझन भरा है, पुरातन काल का मनुष्य इतना न था। चिंताओं ने भी मनुष्य के स्वास्थ्य पर प्रभाव डाला है। रक्तचाप, हृदय-गति रुकने की बीमारियां पहले न थीं। यह बीमारियां भौतिकवाद की उपज हैं।

इस प्रकार मनुष्य का स्वास्थ्य प्रत्येक युग में बदलता गया पर शरीर रचना की दृष्टि में उसका जो महत्त्व पहले था, वह आज भी है कि अच्छा स्वास्थ्य ही वास्तविक जीवन है।

स्वास्थ्य ठीक रखना आवश्यक है। इसे ठीक बनाये रखने के लिए सैकड़ों औषधियां हैं। आज चिकित्साविज्ञान में 3567 बीमारियां खोज निकाली हैं और उनके शमन के लिए 680 दवाएं मूलभूत रूप में हैं।

वैसे मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा या खराब होना उसके खान-पान, आचार-व्यवहार पर निर्भर करता है, पर बहुत से लोग जिनमें मनोवैज्ञानिक भी हैं, इसका उत्तरदायित्व मनुष्य की मन:दशा पर थोपते हैं। उनका कथन है कि चित्त-वृत्ति के कारण नाना प्रकार की व्याधियों का जन्म होता है। मनुष्य का स्वास्थ्य मनुष्य की चित्तवृत्ति पर निर्भर करता है। चित्तवृत्ति पर स्वास्थ्य का अच्छा या बुरा खराब होना माना जा रहा है। इसमें शक नहीं कि मनुष्य ने वैज्ञानिक शोधों के कारण ही बहुत प्रगति की है और अपनी इसी सम्पदा के बल पर वह समस्त जीवों में सर्वश्रेष्ठ बन गया है। अतएव इस संबंध में भी जो खोज की गई हैं, उनकी सच्चाई तो स्वीकार करनी ही पड़ती है। तर्क की कसौटी पर यह बातें एकदम सही उतरती हैं।

स्वास्थ्य का मन से गहरा संबंध माना गया है।

मन का संबंध मस्तिष्क से है।

अतएव मन:चिकित्सक या वैज्ञानिक इस बात को मानने लगे हैं कि मनुष्य के स्वास्थ्य का संबंध उसके अपने मस्तिष्क से है।

मनुष्य का मस्तिष्क मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर और उसकी सम्पूर्ण क्रियाओं का एकमात्र नियंत्रक है। मनुष्य का सम्पूर्ण अस्तित्व उसके हाथ में है।

हमारा मस्तिष्क अपने आप में एक रहस्यमय संसार लपेटे हुए हैं। जीव जगत् में सबसे जटिल रचना मानव-मस्तिष्क की है और आज तक इसका सम्पूर्ण रहस्य वैज्ञानिक खोज नहीं पाये हैं। उसकी जटिलतम प्रक्रिया के

बावजूद बहुत कुछ इसके बारे में समझा जा चुका है। मस्तिष्क अहर्निश सक्रिय रहता है। सोते-जागते, उठते-बैठते, चलते-फिरते हमेशा प्रतिपल क्रियाशील रहता है। शरीर से 'प्राण' निकल जाने के बाद भी मस्तिष्क कुछ देर तक सक्रिय रहता है। अतएव जब तक मस्तिष्क की भी 'मृत्यू' नहीं हो जाती है तब तक मनुष्य की पूरी मौत नहीं मानी जाती है। इसी कारण फांसी प्राप्त अपराधी का शरीर कम-से-कम आधा घंटा फांसी लगने के बाद भी झूलने दिया जाता है।

मस्तिष्क मानव पर नियन्त्रण रखता है। अतएव मस्तिष्क में उत्पन्न विचारों का सम्पूर्ण शरीर अनिवार्य प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क में जो भी विचार आते हैं, वह हमारे शरीर के तंतुओं पर अपना प्रभाव डालते हैं। उदाहरण स्वरूप अगर हमें गुस्सा आ जाता है, तो हमारे होंठ कापने लगते हैं। शरीर थरथराने लगता है। आंखें लाल हो जाया करती हैं। मुट्ठियां कस जाती हैं। हमारे शरीर का रक्त बड़ी तेजी से दौड़ने या खौलने लगता है। हमारे स्नायुओं में तनाव आ जाता है। मस्तिष्क से उत्पन्न यह क्रोध हमारे शरीर के तमाम तंतुओं को एकबारगी झिंझोड़ डालता है। उस समय हम इतने अधिक उत्तेजित और विवेकहीन हो जाया करते हैं कि किसी का भी खून-कत्ल या कुछ तोड़-फोड़ कर सकते हैं। मस्तष्क की इस क्रिया के कारण हमारे शरीर के तंतुओं पर जो प्रभाव-तनाव पड़ता है, उससे हमारा शरीर प्रभावित होता है। बार-बार क्रोध में आने वाला व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। उसे ब्लडप्रेशर की बीमारी हो जाती है। शरीर में वह कितना ही हट्टा-कट्टा या बलवान क्यों न दिखलाई पड़े, थोड़े-से ही परिश्रम में हांफ जाया करता है। काम में उसका मन नहीं लगता है। चित्त अस्थिर हो जाया करता है। इस प्रकार के व्यक्ति का स्वास्थ्य गिरने में समय नहीं लगता है।

कहावत है, चिंता चिता से ज्यादा खतरनाक है। चिंता में तो आदमी एक बार में जल जाता है, पर चिंता बराबर जलाती रहती है। आपने देखा होगा, चिंताग्रस्त व्यक्ति का चेहरा किस तरह उदास, लटका हुआ रहता है। चिंता का जन्म होता है, तो उसका शरीर आलस्य और निराशा से भर जाता है। वह चिंता में डूबा, खामोश बैठा रहता है। उसकी इन्द्रियां शिथिल पड़ जाया करती हैं। वह अकर्मण्य और किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो जाता है। उसके स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। चिन्ता करने वाला व्यक्ति सूखकर कांटा हो जाता है। चिंता शरीर को तोड़कर रख देती है।

इस प्रकार हमारे स्वास्थ्य का, हमारे मस्तिष्क में उठने वाले विचारों से दामन-चोली का साथ है। हमारे जैसे विचार होंगे, वैसा ही हमारा शरीर होगा। मस्तिष्क के विचारों के अनुकूल ही हमारा स्वास्थ्य होता है। अच्छे

विचारों से अच्छा और बुरे विचारों से बुरा। मन पर विचारों का चमत्कारिक प्रभाव होता है। जीवन में संघर्षरत लोग ही ऐसी तनाव की स्थिति में होते हैं कि प्रत्येक विचार का उन पर बिजली के समान असर होता है। विचार उनके स्वास्थ्य में क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिया करते हैं। विश्व का धार्मिक इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है कि लोग झरनों, पवित्र नदियों में स्नान करने या पवित्र तीर्थों की यात्रा करने के बाद नीरोग हो गए। छुट्टियों या गर्मियों में पहाड़ों पर जाने के बाद लोगों के स्वास्थ्य में क्रांतिकारी परिवर्तन आ जाता है। वास्तव में इनका आधार वहां का वातावरण तथा मस्तिष्क के विचार ज्यादा हैं। मन का निश्चय, साहस, विनोद-प्रियता, दुनिया की समस्त औषधियों से गुणकारी है।

दु:ख है कि इसमें से अधिक लोग मानसिक शक्तियों के रोगोन्मूलक गुणों में प्राय: अपरिचित रहते हैं । डॉक्टर यह मानते हैं कि प्रेम, सौहार्द सहानुभूति का प्रभाव औषधियों से भी अधिक गुणकारी होता है। माँ का अटूट असीम प्यार बच्चे को मौत की उस घाटी से खींच कर ले आया करती है, जहां से बड़े से बड़ा चिकित्सक भी उसको वापस नहीं ला सकता। पिता की गोद में बैठा हुआ बच्चा दुनिया की सभी चिंताओं से मुक्त होकर किलकारियां मारकर हंसता है। मुसीबत में मित्र भले ही अर्थिक सहायता न कर सके, पर उसका साथ देना ही एक बड़ा आसरा है। इसी प्रकार माँ की ममता, पत्नी-प्रेमिका का प्यार, स्वजनों का सौहार्द ऐसे रक्षा कवच हैं, जिन पर रोगों का कोई असर नहीं होता है।

इस तरह की शारीरिक-सांसारिक शक्तियों के अलावा एक अशरीरी ईश्वर भी हमारी रक्षा करता है। उस सर्वशक्तिमान्, परमपिता परमेश्वर की कृपा हमारा सबसे बड़ा आधार है। कठिन-से-कठिन समय में सच्चे हृदय से की गई उसकी प्रार्थना कितनी ही चिन्ताओं का भार हलका कर देती है। संकट सब सरल हो जाता है। वास्तव में ईश्वर की आराधना से हमारे मन को एक बल मिलता है और हमारे शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता आती है। ईश्वराधन हमारा मन भी हलका कर दिया करता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी हमें नित्य ईश्वर की प्रार्थना करनी चाहिए।

प्राय: इस बात को नहीं के बराबर लोग जानते हैं कि निराशावादी विचारों का हमारे मन पर कैसा प्रभाव पड़ता है और फिर वह प्रभाव हमारे शरीर को किस प्रकार प्रभावति कर हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुंचाता है। विज्ञान ने अब यह प्रमाणित कर दिया है कि मन में उठने वाला प्रत्येक विचार, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, मस्तिष्क पर अपना प्रभाव डालता है और तब मस्तिष्क के इस प्रभाव के कारण मस्तिष्क नियंत्रण में रहने वाली अलग-अलग

किस्म की ग्रन्थियां प्रभावित होने लगती हैं। उनसे तब विशेष प्रकार के द्रव्य प्रसूत होते हैं। विशेष प्रकार के यह द्रव्य या रस तब रक्त में मिश्रित होकर हमारे उस रक्त को नाना प्रकार से प्रभावित करते हैं। फलस्वरूप हमारे रक्त में रोग निरोधक क्षमता की कमी पड़ जाती है। साथ-ही-साथ हमारी पाचान-क्रिया भी प्रभावित होती है। उदाहरण के लिए क्रोध या चिंता... इनका जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है। अन्य क्रियाओं या विचारों का भी प्रभाव पड़ता है। किसी का कम या ज्यादा... पर सभी प्रकार के विचार हमारे शरीर को, हमारे स्वास्थ्य को किसी-न-किसी प्रकार से प्रभावित अवश्य करते हैं।

डॉक्टर प्रायः कहते हैं कि हंसना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। वैसे भी लोगों का कहना है कि हंसने से खून बढ़ता है। यह वास्तव में सच बात है। सदा प्रसन्न, हंसमुख रहने वाला व्यक्ति का रक्त-संचालन चुस्त-दुरुस्त रहता है। उसके रक्त में रोग-निरोधक शक्ति बढ़ जाया करती है तथा हंसने के कारण एक प्रकार से फेफड़ों का व्यायाम भी हो जाया करता है। इस व्यायाम के कारण फेफड़े चुस्त-दुरुस्त रहते हैं। फेफड़े चुस्त-दुरुस्त रहने से आदमी का स्वास्थ्य बना रहता है।

सच्चे विचारों और सुन्दर कार्य करने वाला व्यक्ति सदा नीरोग रहता है। खान-पान में गड़बड़ी या मौसम के परिवर्तन के कारण यदाकदा वह बीमार पड़ा भी तो उसका शरीर शीघ्र स्वस्थ हो जाता है। मैं ऐसे पचासों लोगों को जानता हूं जो यदाकदा आठ-दस साल में बीमार पड़ते हैं। उन्हें सिरदर्द तक की शिकायत नहीं हुआ करती है। इस प्रकार के लोग आपके आसपास भी होंगे। इसका कारण यह है कि वह कभी गलत आचरण नहीं करते हैं। दूषित विचार उनके मस्तिष्क में नहीं आते हैं। वह अपना जीवन सरल, सादा और हंसमुख रखते हैं। उनकी दिनचर्या बड़ी सात्त्विक हुआ करती है।

मन गड़बड़ होने पर शरीर की रोग क्षमता घटती है।

हम प्रायः बीमार पड़ जाया करते हैं।

अच्छे हट्टे-कट्टे लोग जब बीमार पड़ते हैं, नये खून के लोग, नवयुवक जब बिस्तर पर लुढ़क जाया करते हैं, तो आश्चर्य होता है। भला यह उम्र बीमार पड़ने की है! स्वास्थ्य इस उम्र में तो अच्छा रहना चाहिए, बीमारियां अपने से नहीं आया करती हैं। यह हमारे चारों ओर मंडराया करती हैं और मौका लगते ही फौरन आक्रमण कर देती हैं। जरा भी हम चूके और बीमारी ने धर दबोचा। अतएव वह हमारी गलती से हमारे शरीर में प्रवेश कर जाया करती हैं और हम छटपटाने लगते हैं।

बीमारी किसी भी प्रकार की क्यों न हों, वह हमारा शरीर तोड़ दिया करती हैं।

शरीर टूट जाने पर हमारा मस्तिष्क प्रभावित होता है। वह उचित कार्य उचित मात्रा में नहीं कर पाता है। इसके साथ-साथ हमारी अपनी क्रियात्मक शक्ति भी कम हो जाती है। हम किसी काम के लायक नहीं रह जाते हैं। हमारा सारा शरीर चूर-चूर हो जाता है। सारे काम रुक जाया करते हैं! बीमार पड़ना हमारी प्रगति में बाधक है।

बीमारी का दूरगामी असर होता है। बीमारी हटने पर दुर्बलता आ जाती है। जो काफी समय तक हमें निष्क्रय बनाए रखती है। इस रूप में हमारा दोहरा नुकसान होता है। हमको फिर अपना कार्य आगे बढ़ाने में कठिनाई होती है, उसे भुक्त भोगी ही जानते हैं। इस प्रकार स्वास्थ्य की खराबी के कारण अपनी प्रगति के मार्ग को स्वयं वेद कर लेते हैं।

स्वास्थ ही जीवन को आगे बढ़ाता है और इसके बल पर वह कुछ कर सकता है। अपने मन को सदा स्वच्छ विचारों से भरे रखने में ही आपका लाभ है। इससे न केवल स्वास्थ्य ठीक रहता है, वरन् जीवन में सफलता और सुख भी मिलता रहता है। स्वास्थ्य में मनुष्य का दिमाग भी स्वस्थ रहता है। स्वस्थ दिमाग के बल पर वह अनेक कार्य कर सकता है। अपनी प्रगति के लिए नयी-नयी योजनाएं बना सकता है। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क सोने में सुहागा है।

मस्तिष्क पर विचारों का जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है। न्यूयार्क में मेरे एक मित्र को विश्वास हो गया कि वह पचास साल का होने पर मर जाएगा। यह बात उसके दिमाग में इस तरह बैठ गयी कि उसने मित्रों और परिवार के सदस्यों के कहने के बावजूद अपना पचासवां जन्म दिन नहीं माना। वह बेहद उदास और दुखी हो गया। डॉक्टर ने उसका परीक्षण किया। उसे किसी प्रकार की बीमारी न थी। वह सचमुच दो दिन के बाद मर गया। अगर उस आदमी के मन में मौत की कामना बहुत गहराई के साथ न बैठ गयी होती तो शायद वह दस-बीस साल और जिन्दा रहता पर अपने मन में जम गए विचारों के कारण उसने जीवन का अन्त कर लिया। इस प्रकार मन पर विचारों का इतना खतरनाक प्रभाव भी पड़ता है। आप इस बात को अच्छी तरह समझ लें कि स्वास्थ्य ही जीवन है, तो सब कुछ ठीक है? स्वास्थ्य तभी ठीक रह सकता है, जबकि मस्तिष्क रहे और मस्तिष्क तभी ठीक रह सकता है, जबकि विचार ठीक रहे। इस प्रकार ऐसी ही भृंखला के कारण ही मनुष्य का बराबर स्वस्थ रह सकता है।

कुछ लोग जरा-सा बुखार आते ही या थोड़ी सी पीड़ा कहीं शरीर में होते ही एकदम घबरा जाते हैं। उनकी इस घबराहट के कारण छोटी सी बीमारी भी तिल से ताड़ बन जाया करती है। देखते-देखते वह फैल और बढ़ जाती

है। अतएव हलकी-फुलकी पीड़ा होने पर उनका ख्याल ही नहीं रखना चाहिए। एकदम उस ओर ध्यान न दें, अपने काम में लग जाना चाहिए। कुछ देर में अपने आप गायाब हो जाएगी। अपनी बीमारी के बारे में जितना आप सोचेंगे, जितनी आप चिंता करेंगे, उतनी ही वह फैलती बढ़ती और उग्र रूप धारण करती जाएगी। जितनी आप उसकी उपेक्षा करेंगे, वह उतनी ही दूर भागती नजर आएगी।

डॉक्टरों का कथन है कि नियमपूर्वक अपना कार्य करो। नियम से सादा साधारण भोजन करो। संयम का पालन करो। बीमारी आपके पास भूलकर भी न आएगी। यह एक ऐसा तरीका है कि जो हमेशा आपको स्वस्थ बनाए रहेगा। आपका जीवन सुखमय रहेगा। प्रत्येक कार्य आप सरलता से कर सकेंगे। हर काम आपका पूरा होगा। न केवल आप वरन् आपका परिवारिक जीवन भी सुखमय रहेगा।

आप तो जानते ही हैं। परिवार में किसी एक सदस्य के बीमार पड़ने पर बाकी सब सदस्यों पर भी उसका प्रभव पड़ता है। उसकी दिनचर्या खराब हो जाया करती है। चिंता सताने लगती है। उसकी तीमारदारी करने में सबका ध्यान आता है। समय भी लगता है। परिवार का सारा सुख-चैन और खुशियां चली जाया करती हैं। सारा परिवार ग़म में डूब जाता है। तब अकेले आपके अस्वस्थ पड़ने पर सारा परिवार किस तरह परेशान हो जाता है। आप स्वयं इसकी कल्पना कर सकते हैं।

परिवार का एक भी सदस्य बीमार पड़ते ही सारा परिवार गमगीन हो जाता है। फलत: इसका परिणाम परिवार के अन्य सदस्यों पर भी पड़ता है। उदासी मायूसी के कारण उनके स्वास्थ्य को भी आघात लगता है। एक सदस्य दूसरों के स्वास्थ्य को भी बरबाद करता है। अतएव परिवार का कोई सदस्य अस्वस्थ्य न हो इसका ध्यान रखना चाहिए।

परिवार के प्राय: छोटे बच्चे बहुतायत से बीमार पड़ते हैं।

इसका कारण ही उनकी माताएं हैं।

गृह कलह या अन्य कारणों से क्रोधित, उदास, गमगीनियों के भाव से उनके दूध में गड़बड़ी आ जाती है। इस रूप की माता का दुग्धपान करने से शिशु बीमार पड़ जाता है। डॉक्टरों द्वारा सर्वेक्षण करने पर भी यही तथ्य सामने आया है। क्रोधी, चिड़चिड़े स्वभाव की माताओं के बच्चे प्राय: बीमार रहा करते हैं। इस प्रकार की मांओं के बच्चे नीरोग और स्वस्थ नहीं हुआ करते हैं। प्रसन्नचित्त रहने वाली और मन में सदा अच्छे विचार रखने वाली माताओं के बच्चे हृष्ट-पुष्ट पर्याप्त स्वस्थ हुआ करते हैं। मां के विचारों का प्रभाव शिशु पर निश्छल रूप से पड़ता है। डॉक्टर इस बात पर एकदम सहमत

हैं कि गर्भधारण करने पर मां अगर किसी सुन्दर स्वस्थ शिशु का चित्र बराबर देखा करें और रात दिन वैसा ही शिशु होने की कामना करे, तो अवश्य ही उसी में मिलती-जुलती सन्तान उत्पन्न होती है। 'मरफी ब्वाय' मरफी के रेडियो आदि का एक प्रचार चिह्न एक बहुत खूबसूरत बच्चा है। उसका कैलेंडर मानचित्र देखकर ध्यान में रखकर कितनी ही महिलाओं ने उसके समान शिशु पाया है।

बच्चे और मां के स्वास्थ्य का आपस में अटूट संबंध इसी आधार पर देखा परखा जा सकता है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी अब इस बात को मानता है कि मनुष्य के स्वास्थ्य से उसकी मनः स्थितियों का गहरा सम्बन्ध है। उसका स्वास्थ्य मन के विचारों पर निर्भर करता है। दूषित विचारों से मनुष्य का शरीर गलत क्रियाएं करता है और उसका फल मनुष्य को अपने स्वास्थ्य की कीमत पर चुकाना पड़ता है। मन में आया विकार अच्छा हो या बुरा क्रियात्मक रूप ग्रहण कर सके या न कर सके, उसका शरीर के तंतुओं पर प्रभाव अवश्य पड़ता है। मैथुन सम्बन्धी विचार इसका प्रमाण हैं। विचार उठते ही हमारी इन्द्रियों पर उसका तत्काल प्रभाव पड़ता है। वह क्रियात्मक रूप ग्रहण करे या न करे, बाद की बात है, पर उसका तंतु प्रभाव तो प्रत्यक्ष हो जाता है। इसी प्रकार सभी विचारों से वह कार्यरूप लें या न लें, प्रभाव पड़ता है। सोचना और करना एक बराबर है। न करने से बात नहीं बनती है। शरीर पर प्रभाव अवश्य पड़ता है।

विचारों की इस महत्ता का हमें ध्यान रखना चाहिए।

मनुष्य के चार शत्रु माने गए हैं। काम, क्रोध, मद, लोभ। वास्तव में इन चार बातों से सम्बन्धित विचारों मात्र का ही हमारे शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है। शरीर के तंतु बहुत ज्यादा प्रभावित होते हैं और फिर हमारा स्वास्थ्य बिगड़ता है। इन चारों कार्यों से हमारे शरीर में नाना प्रकार के रोग उठा करते हैं। अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि आप अपने विचार भी उसी अनुरूप रखें।

स्वास्थ्य आपके जीवन की सफलता के लिए एक अनिवार्य आवश्यकता है। बिना इसके आपका जीवन सुखमय नहीं रह सकता है। आपका परिवार हंसता-खेलता नहीं रह सकता है। और न ही आप स्वयं जीवन का कोई सुख पा सकते हैं। इस बात को आप समझें।

उत्तम स्वास्थ्य ही आरोग्य की कुंजी है।

* * *

2 यौवन

प्रत्येक 'जीव' के जीवन की तीन सीढ़ियां होती हैं। बचपन, यौवन, वृद्धावस्था। प्रत्येक जीवन की इन सीढ़ियों का अपना-अपना समय होता है। मनुष्य इसका अपवाद नहीं है। उसके जीवन की भी यही तीन श्रेणियां होती हैं। प्रत्येक जीव का यौवन काल उसका स्वर्णिम काल माना गया है। मनुष्य का भी यौवन काल स्वर्णकाल होता है। इस काल में वह अपने पूर्ण विकास पर होता है। इसी काल में वह भावी पीढ़ी को भी जन्म देता है। इस काल में मनुष्य का जीवन कुछ और ही होता है। उमंग और उत्साह हिलोरें मारते हैं। वह आकाश को छूने, सागर को पीने और पहाड़ों को उखाड़कर फेंकने की क्षमता रखता है।

इस काल में खतरे उसके लिए मामूली बात है। अपने मन का बादशाह होता है, वहां उसका खून बेहद गरम होता है। शरीर में अपार क्षमता होती है। वह इस काल में नियम और अनुशासनों को ठोकर मारता है। अपने आगे वह किसी की नहीं सुनता है। इस काल का मजा ही कुछ और है।

प्रायः मनुष्य अपने यौवन काल का उफान न संभाल पाने के कारण ही आगे चलकर उसका फल भोगता है। जीवन के इस स्वर्णिमकाल का सदुपयोग न होने के कारण ही दुःख पाता है।

उस समय तो नहीं, पर यौवन काल की समाप्ति पर, जब अधेड़ावस्था में आता है या वृद्धावस्था का आगमन शुरू होता है, तब वह पश्चात्ताप करता है और दुखी होता है। उस समय केवल हाथ मलना ही शेष रह जाता है। जब खेत चिड़ियां चुग गयीं, तो पश्चात्ताप से क्या हो सकता है! अतएव जीवन के इस स्वर्णिम काल जो न संभलकर उपयोग करने के कारण उसका आगे चलकर स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

यौवनकाल का अपना महत्त्व है। अगर इस काल को संभाल लिया जाये, तो वृद्धावस्था का समय बहुत ही सुखपूर्वक बीत सकता है।

वृद्धावस्था में मनुष्य का शरीर ढलाव की ओर चला जाता है। यौवन काल समाप्त होते ही शरीर ढलने लगता है। रक्त का गाढ़ापन और गर्मी

कम होने लगती है। शरीर के नाना प्रकार के अंग शिथिल पड़ जाते हैं। परिश्रम का काम नहीं होता है। मस्तिष्क भी ठीक ठिकाने से काम नहीं करता है। आंखें कमजोर हो जाती हैं। श्रवण शक्ति में भी कमी आ जाती है। शनैः शनै शरीर झुर्रियों से भर जाता है और उम्र बढ़ने के साथ-साथ मनुष्य अशक्त हो जाता है।

यौवनकाल की केवल याद रह जाती है। मनुष्य के जीवन का अन्तिम चरण अर्थात् तीसरी श्रेणी याने वृद्धावस्था बड़ी ही दुःखदायी होती है। बहुत से लोगों का बुढ़ापा देखकर तरस आता है। उठ-बैठ नहीं सकते, लाठी के सहारे चलते हैं। पुत्र, पुत्री या अन्य रिश्तेदारों के भरोसे रहते हैं। उनका जीवन 'नरक के समान' हो जाता है। इस भौतिकतावादी युग में बूढ़े बाप को भी देखने वाला कोई नहीं है। आज बूढ़ा व्यक्ति चाहे वह किसी भी परिवार का हो, परिवार का भार और सबभं उपेक्षित व्यक्ति समझा जाता है। उसका 'नाटकीय जीवन' देखते ही बनता है। इस प्रकार का वृद्धावस्था का जीवन जीने की अपेक्षा मर जाना अच्छा है।

आप स्वयं कल्पना करें, क्या इस प्रकार का 'नारकीय जीवन' आपको स्वीकार है?

नहीं!

इस तरह का जीवन कोई भी जीना पसन्द नहीं करेगा... आप नहीं पसंद करते हैं, तो उसकी तैयारी अभी में रखें। आपकी वृद्धावस्था युवकों के समान शानदार हो सकती है। आज भी जापान में 115 वर्ष का भी एक व्यक्ति है। उसका शरीर, रहन-सहन, किसी युवक से कम नहीं है। वैसे भी चिकित्सा विज्ञान इस बात को प्रमाणित करता है कि मनुष्य साधारण तौर पर सौ साल जी सकता है। सौ साल तक उसका जीवन सामान्य माना गया है। संसार में सौ वर्षीय पुरुषों की कमी नहीं है। इनमें से अधिकांश का स्वास्थ्य युवकों के ही समान है, यह कोई चमत्कार नहीं है। उन्होंने अपना यौवन काल संभालकर रखा। उसका सही ढंग से उपयोग किया। इनका ही उसको फल मिल रहा है।

जिस प्रकार कुछ लोग थोड़ी-थोड़ी बचत करके संकट के समय भी अपनी दशा इसी बचत के फलस्वरूप संभाल लेते हैं, उसी प्रकार अपना यौवनकाल संभाल लेने पर ऐसे लोग वृद्धावस्था में भी उसका सुख लेते हैं। अपनी वृद्धावस्था को सशक्त बनाये रखना अपने हाथ में है। आज चिकित्सा विज्ञान भी इस तथ्य में सहायक है।

प्रकृति का सिद्धांत विकासवाद है।

संसार की प्रत्येक वस्तु का विकास होता है। सजीव हो या निर्जीव

अपना विकास करती है और इसके बाद विनाश को प्राप्त होती है। प्रत्येक वस्तु जड़ हो या चेतन, उसके विनाश का अपना-अपना समय है। कुछ का जीवन कुछ पल का होता है और कुछ करोड़ों साल बाद (पहाड़, समुद्र) विनाश को प्राप्त होते हैं। मनुष्य भी इसी श्रेणी में आता है। उसका भी विकास के बाद विनाश अवश्य होता है। विनाश की प्रक्रिया का अन्त बुढ़ापे के साथ होता है। बुढ़ापा लगभग प्रत्येक मनुष्य को आता है। यह अनिवार्य है। बुढ़ापा भी अपना रंग दिखलाता रहता है। इस बुढ़ापे को ठीक-ठीक रखने के लिए यौवन काल को ही संभालकर रखना जरूरी है।

यौवन के उफान में हम प्रायः इस बात का ध्यान नहीं रखते कि क्या हो रहा है, क्या नहीं कर रहे हैं...प्रायः गलत काम कर जाते हैं, उनका दूरगामी परिणाम होता है। वृद्धावस्था में उसका फल हमको ही भोगना पड़ता है।

प्रसिद्ध चिकित्सक डॉक्टर आर. सैमुअल का कहना है-"आप कैसा बुढ़ापा चाहते हैं, यह आपके यौवनकाल के क्रियाकलापों पर निर्भर करता है।"

डॉक्टर सैमुअल का यह कथन एकदम सही है। उन्होंने वृद्धावस्था का सम्बन्ध यौवन से ही जोड़ा है। हम जो बीज डालते हैं, उसका वृक्ष बनने में समय लगता है। इसी प्रकार यौवन काल में हम जो बीज डालते हैं, उसका फल हमें वृद्धावस्था में मिलता है। अपना बुढ़ापा बनाने के लिए हमको यौवन काल को बनाना-संवारना होगा। यौवन काल की सावधानियां ही हमारा बुढ़ापा सुखमय बना सकती हैं।

यौवन के उफान के आगे युवक रूप में मनुष्य किसी बात की परवाह नहीं करता है। अच्छे-बुरे का उसको ख्याल ही नहीं रहता है। उसका जीवन बड़ा अनियमित रहता है। न कामकाज में संयम और न खान-पान में। यौवन काल के गरम खून और उफान के आगे उस समय इन सब बातों के परिणामों का पता नहीं चलता, पर जैसे-जैसे शरीर ढलता जाता है और उसकी उष्मा कम होती जाती है, वैसे-वैसे इन सबके परिणाम सामने आने लगते हैं।

प्रसिद्ध चिकित्सकों का कहना है-"यौवन संभालकर रखिये, बुढ़ापे का सुख मिलेगा।"

यौवन काल की मस्ती, खून का जोश और तन-मन में बिजली-सी ताकत प्रायः हमें गुमराह कर देती है। हम मनमानी करते हैं। उसका नतीजा सामने आता है।

सौ वर्ष तक स्वास्थ्य से जीने वाले व्यक्तियों के सम्बन्ध में तथ्य

एकत्रित किये गये और इस प्रकार उनके जीने का रहस्य समझने का प्रयास किया गया है। शतजीवी लोगों के जीवन का अध्ययन करने के उपरान्त अनेक तथ्य सामने आये हैं। और वह इस बात का प्रमाण हैं कि उन्होंने अपना जीवन किस प्रकार बनाये रखा, जिसके कारण वह इतनी दीर्घायु पा सके। उन सबके यौवन काल की भी बातों, कार्यों पर अध्ययन किया गया।

सौ साल तक जीवन स्वस्थ रूप में जीना कोई बड़ी बात नहीं है। इस शतायु होने की नींव यौवन काल में ही डाल दी जाती है। यौवनकाल को इस प्रकार उपयोग में लाया जाता है कि वह दीर्घायु का साधन बन जाता है। इस प्रकार चिकित्सकों के मतानुसार मनुष्य शतायु हो सकता है। आप स्वयं अपने यौवन काल पर निगाह डालें। आप कैसा जीवन जी रहे हैं, इस बात को आप स्वयं महसूस करेंगे। न आपके खान-पान का कोई निश्चित समय है और न ही सोने-जागने का। कुछ भी, किसी भी समय आप खा लेते हैं। कभी आप दस बजे सो जाते हैं और कभी आप रात के दो बजे तक जागते हैं। कभी आप सुबह उठ जाते हैं और कभी आप दिन के दस बजे तक पड़े सोये रहते हैं। यौवन काल की यही सब अनियमितताएं ही आपकी वृद्धावस्था, पर अपना प्रभाव डालती हैं और तब आपको नाना प्रकार की पीड़ाओं के दौर से गुजरना पड़ता है। बुढ़ापे में इनका प्रतिफल मिलता है।

बहुतों का ख्याल है और यह आप धारणा भी बन गयी है कि बुढ़ापा तो बीमारियों का घर है और बुड्ढे आदमी को हमेशा कमजोर माना जाता है। बुढ़ापा दुःख देता है। ढल गये शरीर में शक्ति कहां से आ सकती है पर यह धारणा सर्वथा गलत है। बुढ़ापे का शरीर न तो बीमारियों का घर है और न ही कमजोरी का भण्डार...वरन् बचपन, यौवन की भांति भी शरीर का एक रूप है। इस रूप में तो और परिपक्वता होनी चाहिए। अगर हम अपना जीवन ठीक ढंग से जियें तो इस बात का कोई सवाल ही नहीं उठता है कि हमारा बुढ़ापा खराब है।

यौवन काल जीवन का स्वर्णकाल होता है। इसका सदुपयोग करना आवश्यक है। नियमित और संयमित जीवन चर्या हमें न केवल यौवनकाल का पूरा सुख देती है, वरन् हमारी वृद्धावस्था को सुखमय भी बनाती है। यौवन के उफान में अनियमित जीवन जीकर अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना उचित नहीं है।

सदा आरोग्य रहने के लिए नियमित जीवन आवश्यक है। जापान के 115 वर्षीय वृद्ध ने जो अपनी जीवन-चर्या बतलाई है, वह एक आदर्शरूप में है। इस प्रकार की जीवन चर्या का समर्थन और भी डॉक्टरों ने किया है।

वह इसी प्रकार की सिफारिशें करते हैं। अपना यौवनकाल आप नियंत्रित रखें आगे चलकर उसका सुख पाएं। 115 वर्षीय वृद्ध ने अपनी दिनचर्या इस प्रकार बतलायी है।

- प्रातः काल 5 बजे उठकर एक गिलास ठंडा पानी पीना।
- 10 मिनिट बाद आवश्यक क्रियाओं में लगना।
- 15 मिनिट का व्यायाम।
- फिर एक कप चाय और दो सादे टोस्ट।
- अखबार का पढ़ना परिवार के बीच बैठना।
- दस बजे से अपना कार्य करना।
- साढ़े बारह बजे भोजन।
- पांच बजे तक अपने कार्य को करना।
- सवा पांच बजे टमाटर सूप पीना।
- छह बजे से रात के आठ बजे तक परिवार में, लोगों से मिलना-जुलना आदि।
- रात आठ बजे भोजन सादा हलका।
- साढ़े आठ तक चुपचाप लेटे रहना।
- नौ बजे रात तक कुछ लिखना-पढ़ना और फिर बत्ती बन्द कर ईश्वराधना कर सो जाना।

उसने बतलाया कि जब तक पत्नी जीवित थी, वह नौ के स्थान पर ग्यारह बजे सोता था। पूरे दो घंटे पत्नी के थे। और तब सुबह उठने का समय छह बजे का था। नियमित रूप से उसने इस चर्या का पालन किया। इसके साथ-साथ किसी भी प्रकार के मादक द्रव्य का उसने कभी भी सेवन नहीं किया। इस उम्र में भी वह युवकों के समान स्वस्थ है। इसके साथ-साथ वह अभी 15-20 साल जीवित रहने की आशा करता है।

यह एक सत्य है कि आप अपना यौवन संयमित रखोगे तो आपकी वृद्धावस्था सुखमय होगी। अपने बुढ़ापे के लिए आपको अपना यौवन बचाकर रखना होगा। आप स्वयं अपने इस यौवनकाल की चर्या को देखिए। आप कितने लापरवाह और अनियमित हैं। मेरे दोस्त! एक-एक बूंद जहर आप अपने शरीर में बराबर डालते जा रहे हैं। आखिर एक-न-एक दिन यह जहर अपना रंग लायेगा। तब आपको पता चलेगा कि आप कर क्या रहे थे। कोई भी रोग-बीमारी एकाएक उत्पन्न नहीं होते हैं। उनकी जड़ें पहले से बनी होती हैं। आपको उनका पता भी नहीं लग पाता है और जब वह काफी मजबूत हो जाते हैं, तो अपना रंग दिखलाते हैं। बीमारियां छुपकर बैठ जाया करती हैं। आपकी अपनी कमजोरियों, लापरवाहियों के कारण उनको आपके

शरीर में घुसने का मौका मिल जाता है। चुपचाप चोर के समान बैठ जाते हैं और बाद में डाका डाल देते हैं। डॉक्टरों का इस बारे में कथन है–"बीमारियां अपने आप कभी नहीं आती हैं। हम स्वयं अपने में उनको निमन्त्रण देते हैं।" इस कथन में जरा भी अतिशयोक्ति नहीं है। यह एक सच्चाई है।

वास्तवमें हम क्रिया–कलापों के द्वारा बीमारियों को स्वयं निमन्त्रण देते हैं। बीमारी हमें उसी समय होती है, जब हमारे शरीर में कोई खराबी आ जाती है, डॉक्टर जो भी दवा देता है, वह इसी गड़बड़ी को दूर करने के लिए देता है। आखिर हमारे शरीर में कोई खराबी कब से आती है? जब हम गलत तथा अनियमित अथवा प्रकृति के विरुद्ध कोई काम करते हैं! उसका ही नतीजा होता है कि बीमारी आ जाती है। इसी कारण संयम बरतने की, सयंम से काम लेने की बात बार–बार डॉक्टर कहते हैं और जोर डालते हैं कि कड़ाई से पालन किया जाये। जब बीमारी पलने पर डॉक्टर दवाइयां देता है, तो संयम से खान–पान की राय देता है और रोगी को पालन करना पड़ता है। परहेज करने पर ही दवा अपना प्रभाव दिखलाती है। दवा लेते समय हम, जिस प्रकार का परहेज करते हैं अगर उसी ढंग का ही कुछ संयम अपने जीवन में निभायें तो शायद हम कभी बीमार न हों।

आरोग्य एक नियामत, एक वरदान है और जीवन को प्रसन्न तथा सुखद सफल बनाने की कुंजी है। आरोग्य प्राप्ति के लिए भी कुछ नियम संयम का पालन करना पड़ता है। संयम का पालन करने में शुरू–शुरू में बड़ा कष्ट होता है और बड़ा अटपटा सा लगता है, पर जब एक बार उसकी आदत पड़ जाती है, तो सब ठीक हो जाता है। संयम से भी एक सुख मिलने लगता है। दृढ़ संकल्प के साथ आप संयम का पालन करें। एक दिन आपको सफलता अवश्य मिलेगी। संयम की आदत पड़ जाने पर आप स्वयं देखेंगे कि आपका जीवन सुखमय हो जाता है।

यौवन काल में मादक वस्तुओं का सेवन करने की खतरनाक आदत पड़ जाती है।

आज विश्व की 97 प्रतिशत जनता नाना प्रकार के मादक द्रव्यों की आदी है। कहा जाता है कि मादक द्रव्य मानसिक तनाव उत्पन्न होने से रक्षा करते हैं और उनको हलका करते हैं। कम–से–कम सिगरेटों के विज्ञापन में इस बात को बार–बार कहा जाता है कि अमुक सिगरेट पीजिये और राहत पाइये। यह वास्तव में एक बड़ी गलतफहमी है। आज विश्व के सम्पूर्ण डॉक्टर इस बात में एकमत हैं कि सिगरेटों में 'निकोटीन' नामक जहर होता है। यह आदमी के शरीर को जलाता है। सिगरेटों के पैकेटों पर

भी अब यह चेतावनी अंकित रहती है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसके बावजूद पीने वाले पीते ही हैं। उनके मन पर इसका असर भी नहीं पड़ता है। इसी प्रकार शराब का भी चलन है। शराब, सिगरेटों के अलावा पचासों किस्म के मादक द्रव्य इस प्रकार के हैं, जो मनुष्य को थेड़ी देर के लिए तनाव, चिंताओं आदि से मुक्ति तो देते हैं, पर शरीर में जहर घोल दिया करते हैं। धीरे-धीरे यह जहर एकत्रित होता जाता है और बुढ़ापा आने पर प्रभाव दिखलाता है। तब ढलती उम्र के कारण इसको रोकने की क्षमता मनुष्य में नहीं होती है। तब नाना प्रकार की बीमारियों के रूप में इनका फल मनुष्य को भोगना पड़ता है। कोई भी व्यक्ति जो मादक द्रव्यों का सेवन करता है, अपनी वृद्धावस्था सुखपूर्वक व्यतीत नहीं कर सकता है और न ही दीर्घायु हो सकता है। यह एक प्रमाणिक सत्य है।

इसी आधार पर संसार के सभी चिकित्सक मादक-द्रव्यों का सेवन करने के विरुद्ध हैं, नशा नशा ही है। वह शरीर की व्यवस्था को चोट देता है और अपना रंग दिखलाकर रहता है। यौवनकाल में मादक-द्रव्यों के सेवन से शरीर टूटता बरबाद होता है। अपनी वृद्धावस्था यदि आप सुखद बनाना चाहते हैं, चाहते हैं कि बुढ़ापे में भी शरीर स्वस्थ प्रसन्न रहे। आप आरोग्यमय जीवन व्यतीत करें तो मादक-द्रव्यों का किसी प्रकार से सेवन न करें। प्रकृति अनुमोदित पदार्थों, द्रव्यों का उपयोग करें। साधारण सादे भोजन में आपकी दीर्घायु और सारे स्वास्थ्य का रहस्य निहित है। इस बात को न जानने के कारण ही मनुष्य अपने को हानि पहुंचाता है।

मादक द्रव्यों का सेवन कदापि न करें।

कर रहे हैं, तो उसे त्याग दें। एक बार मादक द्रव्यों का चस्का चल जाता है तो उसका छूटना कठिन होता है। फिर भी आप दृढ़ता के साथ संकल्प लेकर चाहें तो इससे छुटकारा पा सकते हैं। दुनिया में कोई ऐसा कार्य नहीं है कि मनुष्य जिसे कर न सके। इच्छा है, तो फिर मनुष्य सब कर सकता है। अतएव दीर्घायु, उत्तम स्वास्थ्य और जवानी जैसी उमंग के साथ अगर आप अपना बुढ़ापा व्यतीत करना चाहते हैं, तो मादक द्रव्यों का सेवन तत्काल त्याग दें। कुछ लोग 'खुराक' के नाम पर या 'स्वास्थ्य अच्छा रहता है' की भ्रामक धारणा के आधार पर सीमित मात्रा में ही मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं। उनका तर्क है कि ऐसा करने से वह हानिकारक नहीं होते हैं, वरन् शरीर बनाते हैं। यह धारणा एकदम गलत है। मादक द्रव्य का जो गुण है, वह बदल नहीं सकता है। सर्प को दूध पिलाकर क्या यह आशा की जा सकती है कि वह विष बनाना छोड़ देगा। सर्प को आप दूध ही क्या कुछ भी खिलाइये, पिलाइये अपने गुण धर्म के कारण ही वह विष ही

उत्पन्न करेगा। जो गुण धर्म निर्जीव या सजीव का होता है, यह कभी नहीं बदलता है। अथवा बना रहता है। गाय कूड़ा-कर्कट कुछ भी खाये, तब भी दूध ही देगी, दूध के स्थान पर पानी देने से रही। मादक द्रव्य किसी भी रूप में क्यों न हों, अपना प्रभाव कैसे छोड़ सकते हैं। अतएव इस प्रकार की सारी धारणाएं मिथ्या तथा गलत हैं।

मादक-द्रव्यों के अतिरिक्त यौवनकाल में भोग-विलास का भी अपना एक स्थान है। जीवन की यह एक आवश्यकता है, पर उसकी मात्रा दाल में नमक के बराबर रहनी चाहिए। यह ठीक है कि डॉक्टरों के मतानुसार इस कार्य में शारीरिक शक्ति नहीं है, पर एक मानसिक प्रभाव तो पड़ता ही है। बचपन से ही हमारे संस्कार कुछ इस प्रकार के हो गये हैं कि यह भावना घर कर गई है कि इस कार्य से दुर्बलता आती है। तृप्ति या इच्छापूर्ति के वेग के कारण हम इस कार्य को कर तो डालते हैं, पर बाद में बड़ा पश्चात्ताप होता है। वही हमारे मस्तिष्क पर प्रभाव डालता है और हम सचमुच दुर्बलता के शिकार हो नाना प्रकार के रोगों में घिर जाते हैं, अतएव इस कार्य में भी एक सीमा बनाकर हमको चलना चाहिए। यौवनकाल का उत्साह, उमंग बराबर कायम रखने के लिए ऐसा करना जरूरी है। अत्यधिक प्रयोग से मानसिक तनाव निरन्तर बढ़ता है और तब हम रुग्ण हो जाया करते हैं। विवाह के बाद हमारे जीवन में उस पथ पर अधिक चलने के कारण नीरसता आ जाती है। पारिवारिक कलह बढ़ जाया करती है। जीवन एक घुटन से भर जाया करता है। अतएव मनोवैज्ञानिकों के कथनानुसार और उनके द्वारा निकाले गये निष्कर्षों के आधार पर चिकित्सा विज्ञान में अत्यधिक भोग-विलास नुकसानदायक न होते हुए भी हमारी मानसिकता के कारण हानिकारक बन जाता है।

यौवनाकाल में चरित्र का बनाये रखना भी वृद्धावस्था को जल्दी पास नहीं आने देता है। उत्तम विचारों के कारण तन-मन दोनों स्वस्थ रहा करते हैं। प्रायः गंदे विचार मन में उठते हैं। हर सुन्दर युवती की ओर यौवनकाल में हमारा मन भटकता है। उन्हें अगर हम केवल स्नेह और श्रद्धा की दृष्टि से देखें तो हमें एक अतिरिक्त बल मिलता है। यकीन न हो तो आप इसका प्रयोग करके देख लें। आपके मन को एक जोश एक नया उल्लास मिलेगा। किसी सुन्दर युवती को वासनात्मक दृष्टि से न देख प्रशंसा, आदर और सम्मान, स्नेह की दृष्टि से देखिए, बड़ा सुख है इसमें। वह युवती भी आपके निर्दोष भाव देखकर प्रसन्न होगी। उसकी रूपाभा को और सुख मिलेगा। औरतें पुरुष की निगाह एक क्षण में पढ़-समझ लेती हैं। जैसे देखती हैं कि आपकी निगाहों में वासना है, वैसे ही आंखे बिदका घृणा से दूसरी ओर देखने

लगती हैं। उनके मस्तिष्क में आपके विरुद्ध उठने वाली घृणत्मक विचारों की तरंगें आप पर बुरा प्रभाव डालती हैं। वासनात्मक दृष्टि से देखकर आप मानसिक मैथुन करते हैं। मनोशास्त्रियों का एक स्पष्ट कथन है कि मानसिक मैथुन शारीरिक मैथुन से ज्यादा हानिकारक है। दोनो में यही अन्तर है, जो चिता और चिन्ता में है। अतएव अपने विचार स्वच्छ रखिये।

स्वच्छ विचार यौवन को निखार पर लाते हैं। वह आपके साने जैसे यौवन में सुहागे का कार्य करते हैं। आपका यौवन अधिक दिनों तक कायम रहता है। आपने देखा होगा, कुछ लोगों का चेहरा वृद्धावस्था में भी देदीप्यमान रहता है। सहज ही हमारा ध्यान आकर्षित कर लेते हैं इसका कारण उनके सद्‌विचार ही हैं। आदमी का चेहरा उसके मनोभावों का दर्पण है। जैसे विचार वैसा चेहरा, रंगरूप या चेहरे की बनावट भी शनैः शनैः विचारों के अनुकूल बनती जाती है। अच्छा-भला खूबसूरत चेहरा भी कुविचारों के कारण कुरूप हो जाया करता है।

अगर आप अपना चेहरा वास्तव में तेजोमय और व्यक्तित्व आकर्षक बनाये रखना चाहते हैं तो सदा्विचार हमेशा मन में रखिये। आपका यौवन काफी समय तक कायम रहेगा। आप आरोग्यमय रहेंगे और बुढ़ापे में भी आपके चेहरे पर तेज होगा। शरीर में शक्ति होगी। उमंग उत्साह होगा। कभी आप अपने को बूढ़ा न समझेंगे। फिर यौवन लहराता रहेगा। आप अस पर अमल तो करके देखिए।

* * *

3 बुढ़ापा

बहुत से लोगों के साथ ऐसा होता है। मन में यह बात ठोक-ठोक कर बैठायी जाती है कि वृद्धावस्था आते ही मनुष्य किसी काम का नहीं रह जाता है। हम अपने आस-पास सैकड़ों आदमियों को देखते हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ-साथ इतने उत्साहहीन हो जाते हैं कि हाथ पर हाथ धरकर बैठे रहते हैं। उनका सारा समय बुढ़ापे को कोसने में लग जाता है। क्या आपने कभी सोचा है कि ये लोग दिन भर खाते-पीते रहते हैं, बच्चों को पीटते, डांटते-डपटते हैं, पड़ोसियों का दिमाग चाटते हैं, कोई काम क्यों नहीं करते, वास्तविकता यह है कि शारीरिक रूप से समर्थ होते हुए भी अपनी मानसिक विचारधारा के कारण वह अशक्त, कमजोर हो जाया करते हैं। अपने मन में बूढ़ा होने का एहसास वह इस सीमा तक जमा लेते हैं और खुद को इतना अयोग्य समझने लगते हैं कि शरीर असमर्थ हो जाता है। वह अपने आपको अयोग्य कर लेते हैं कि किसी काम के नहीं रह जाते। विचार बूढ़े होते ही बुढ़ापा आ घेरता है। बुढ़ापे का एहसास होते ही शरीर पीला पड़ने लगता है। दिमाग में मनहूसियत और आलस्य जमकर बैठ जाता है। आदमी अपने आपको एकदम कमजोर समझने लगता है। मस्तिष्क में बुढ़ापा आते ही शरीर पर बुढ़ापा आ जाता है। यह सब मनोवैज्ञानिक सत्य है। जवान लड़की की शादी किसी बूढ़े से कर दी जाये तो असमय ही उस लड़की पर बुढ़ापा आ जाता है। उस लड़की पर अपने पति के संग-साथ का मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है।

यौवन का रहस्य हमारे मन में है।

खिजाब लगाने, रंग-रोगन पोतने या बाहरी तड़क-भड़क के बल पर कोई भी बूढ़ा आदमी जवान नहीं दिखलायी पड़ सकता है। जवानी कैमिस्टों, दर्जियों, नाइयों के यहां बिकने वाली चीज नहीं है। यौवन एक अनुभूति है।

जब तक मन जवान है, तब तक बनाव-शृंगार की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है। अगर आप लगातार बुढ़ापे को फटकारते रहेंगे तो कभी भी बुढ़ापा आपके शरीर को हाथ नहीं लगा सकता है। जो इस प्रकार कर लेते हैं, वह

कभी बूढ़े नहीं दिखालाई पड़ते। आप इस बात का दृढ़ निश्चय कर लें कि आप बूढ़ें नहीं हो सकते। जवानी तमाम उम्र आपका साथ नहीं छोड़ेगी। हमारे साथ सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि बुढ़ापे का भय हमें बहुत जल्दी आकर पकड़ लेता है।

इसका एकमात्र कारण आज का भौतिकवादी यांत्रिक जीवन है। हमारे जीवन की कटुताएं, चिन्ताएं, असमय खानपान, दिमाग में हर क्षण परेशानी, हमारे शरीर को मानसिक रूप से वजनी बोझिल चट्टानों के नीचे दबा देती है। फलतः असमय ही हमारा यौवन इन शिलाओं के नीचे पिसकर बुढ़ापे में बदल जाया करता है। हमारी सुखद भावनाओं और कल्पनाओं के अंकुर दबकर, कुचल कर, पिसकर रह जाते हैं। आज का यांत्रिक जीवन बहुत कुछ हमारी इस मानसिकता के लिए उत्तरदायी है। एक तो हमारे सिर पर जिम्मेदारी के नये-नये आयाम आ गये हैं। हर आय के लिए हमें जरूरत से ज्यादा संघर्ष करना पड़ता है। हर क्षेत्र में प्रतियोगिताएं बढ़ गयी हैं। हमें ऐसा लगता है कि मानो सारी दुनिया का कारोबार हमारे कंधे पर है। धरती की धुरी को हमें ही घुमाना पड़ रहा है। फलतः हम निरन्तर तनाव में बने और जीते रहते हैं। छोटी-छोटी बातें भी हमको बेतरह असंतुलित बना दिया करती हैं।

मानसिक थकान, नसों की उलझन, हर समय की चख-चख मनुष्य को असमय ही बूढ़ा बना दिया करती है। चालीस साल की उम्र तक आते-आते वह साठ-सत्तर साल के बूढ़े के समान लगने लगते हैं। उनका मस्तिष्क जड़ हो जाया करता है। विकास रुक जाया करता है। परिश्रम से भागने लगते हैं।

आखिर बुढ़ापा क्या है?

चिकित्सा शास्त्र के अनुसार मनुष्य के शरीर के ह्रास की क्रिया बुढ़ापा है। लगातार जीवन जीते-जीते मनुष्य के शरीर की ग्रंथियां चूक जाती हैं, त्वचा सिकुड़ने लगती है। आंखों की रोशनी, कानों की श्रवण शक्ति कम हो जाती है। दांत गायब होने लगते हैं। केशों का रंग सफेद होने लगता है। शरीर की ग्रंथियों का रस बनना बंद हो जाता है। जिस प्रकार चलते-चलते मशीन घिस जाया करती है, उसके कलपुर्जे खराब हो जाते हैं, उसी प्रकार मनुष्य की शरीर रूपी मशीन के पुर्जे घिसने लगते हैं। इसी का नाम बुढ़ापा है। और जिस दिन यह मशीन काम करना बंद कर देती है, वह क्षण मौत कहलाता है।

प्रत्येक वस्तु का ढलाव एक अनिवार्य प्राकृतिक क्रिया है और मनुष्य इसका अपवाद नहीं है। उसमें भी ढलाव आता है, यह ढलाव भी दो प्रकार

का होता है। एक शानदार और दूसरा निकृष्ट। शानदार ढलाव वह है कि यौवनाकाल में भी अधिक दीप्त मुखमंडल, होठों पर मुस्कान, कार्य करने की क्षमता यकायक अविश्वसनीय ढंग से मृत्यु का वरण। निकृष्ट ढलाव यह कि सिसक-सिसक, घिसट-घिसट खाट पर सड़कर दम तोड़ना। क्या आप इस प्रकार की मौत पसंद करेंगे। हरगिज नहीं, पर आप ऐसी मौत से तभी बच सकते हैं, जबकि आपके मन में यौवन की भावना बराबर बनी रहे।

इस भावना को कायम रखना भी किसी साधना से कम नहीं है। चालीस-पचास पार होते ही हमारे किये संबोधन बदल जाया करते हैं। चाचाजी, ताऊजी, मामाजी...कदम-कदम पर संबोधन हमें अपने बुढ़ापे का एहसास कराने लगते हैं। स्त्रियों को विशेष रूप से माताजी, ताईजी, शब्द से चिढ़ होती है। 'बहिनजी' का एक संबोधन उनके लिए सुखद होता है। पुरुष भी इस प्रकार के 'वृद्ध' होने के संबोधन सुनकर तिलमिला जाया करते हैं। इस एहसास के बीच अपने को चिरजवान समझने या बूढ़ा समझने की भावना को मन में जमाये रखना किसी तपस्या से कम नहीं है। चुस्ती-फुर्ती या युवकों जैसी चाल-ढाल दिखलाना हमें उपहास का केन्द्र बना देती है।

इन तमाम परिस्थितियों के बीच अपने को जवान समझना सचमुच कठिन कार्य है, पर फिर भी अगर हम यह एहसास बनाये रह गये तो हमारा बुढ़ापा सफल है। वैसे भी यह माना गया है कि शरीर बूढ़ा हो जाता है, मन हमेशा जवान बना रहता है। अतएव अपने मन को हमेशा जवान बनाये रखें। हर समय यौवन का एहसास रहने से हमारा आशय यह नहीं कि आप पचास की उम्र में युवकों के समान उछल-कूद करें या लड़कियों को घूरें, पीछा करें वरन् युवकों के समान चुस्ती-फुर्ती बनाये रखें। अपना शरीर हमेशा तरोताजा महसूस करें। यह ना सोचें कि इतना श्रम आपसे नहीं होता है या आप बूढ़े हो गये हैं। बुढ़ापे का जरा भी एहसास न करें।

इस प्रकार आप अपने बुढ़ापे में भी नीरोग रह सकेंगे।

आप अपने आरोग्य की कुंजी से बुढ़ापे पर भी यौवन का ताला इस प्रकार लगा दें कि एक भी बीमारी प्रवेश न करने पाये। जैसे ही आप बुढ़ापे का एहसास करना शुरू कर देते हैं, वैसे ही आपके हाथ-पैर ढीले पड़ जाते हैं। मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं और आप निढाल होकर लुढ़क जाते हैं। आपकी इस कमजोरी का लाभ उठाकर फौरन नाना प्रकार की बीमारियां आप पर हमला कर देंगी और आप बिस्तर से लग जायेंगे।

इस दयनीय दशा से बचने के लिए आवश्यक है कि हम अपने मन में उम्र के साथ-साथ टूटने के भय को अपने मन से निकाल दें। बुढ़ापा सोचने से आता है। अगर आप अपने भूतकाल की उधेड़बुन में नहीं फंसे रहेंगे,

निर्द्वन्द्व भाव से हर उम्र के लोगों के साथ पेश नहीं आयेंगे, नये-नये कामों से नहीं डरेंगे तो बुढ़ापा आपके पास फटकने का नाम नहीं लेगा। नाम पड़ गया दिमाग बहुत जल्द भय और चिन्ता का शिकार बन जाता है। जो लोग हमेशा नयी-नयी बातें सोचते रहते हैं, नये-नये कामों में बराबर दिलचस्पी रखते हैं, हर समय खुशमिजाज रहते हैं, वह कभी उम्र का बढ़ावा महसूस नहीं करते। यौवन का स्वप्न कभी न तोड़ें। तमाम आदर्श, कल्पनाएं जो आपको प्रेरणा देती हैं, वह यौवन का ही रहस्य हैं। कल्पनाओं की, रंगीनियों की रोशनियां भी मद्धिम न पड़ने दें। बुढ़ापा आपको सतायेगा ही नहीं।

मूलतः मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसके व्यक्तित्त्व का निर्माण केवल अपने विचारों से ही नहीं, वरन् बाह्य भावों से भी बनता है। परम्पराओं, वातावरण, संग साथ का अपना अलग महत्त्व है। इस महत्त्व को नजरअंदाज करते हुए यह बात हमेशा ध्यान में रखनी चाहिए कि हम औरों से भी बहुत कुछ सीख सकते हैं। हमारा औरों से सीखना भी बहुत जरूरी है। हमारा अस्तित्त्व ही इस आधार पर है कि हम औरों से अपने समाज में, अपने आस-पास के वातावरण से कटकर नहीं रह सकते हैं। मनुष्य को कभी भी किसी भी उम्र में सीखना बन्द नहीं करना चाहिए। दूसरों से सीखकर हम बहुत कुछ अपने को समृद्ध कर सकते हैं।

संसार के सभी महापुरुषों का चाहे वह किसी भी क्षेत्र के क्यों न हो, उनका जीवन चरित्र देखिए। उनमें सारा जीवन विद्यार्थी बनकर सीखने की प्रवृत्ति रही है। निरन्तर सीखने की आदत का मतलब है, निरन्तर विकास। हम जहां अपने को कमजोर महसूस करते हैं, वहां औरों से सीख सकते हैं। उनसे शक्ति, शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति बिना नुकसान उठाए अकेला नहीं रह सकता है। औरों से सम्पर्क तोड़ने का अर्थ है, समाज से किनारा काट लेना। समाज में किनारा काटकर कोई नहीं रह सकता है। इसका भी प्रभाव हमारे व्यक्तित्त्व पर पड़ता है। नए विचारों का आदान-प्रदान रुक जाने से रुके हुए पानी की तरह हमारा दिमाग सड़ जाता है। हम कुंठित होकर रह जाते हैं। हमारी प्रगति के सारे मार्ग रुक जाया करते हैं।

निरन्तर अपने बुढ़ापे के बारे में सोचते रहने के कारण भी आदमी बहुत बूढ़ा हो जाता है। बुढ़ापे के बारे में सोचते रहने का मतलब है कि हम हमेशा उस स्थिति में भयग्रस्त रहते हैं। इस कारण हमारे शरीर की रचनात्मक शक्तियों का पूर्ण ह्रास हो जाता है। कार्य शक्ति के समाप्त होते ही दुःख का सिलसिला शुरु हो जाता है। इन विचारों का प्रभाव हमारी कार्य शक्ति पर भी पड़ता है। फलतः हम बुढ़ापे से हार मान लेते हैं। हमारा शरीर ढलना शुरू हो जाता है। हमारी हड्डियां गलने लगती हैं। हमारी दशा फांसी की सजा

प्राप्त कैदी के समान हो जाया करती है। हम स्वयं को गहरे अंधेरे कुएं में धकेल देते हैं, जहां अन्धकार का काला नाग हमारी सम्पूर्ण रचना प्रक्रिया को डस लेता है।

बुढ़ापे की भावना शरीर के पोषक तत्त्वों को अपना कार्य नहीं करने देती है। अगर कहीं दुर्भाग्यवश हम इस मानसिक हालत में बीमार हो जाएं तो हमारी देह रोगों का सामना न कर पाएगी और हम चारपाई पकड़ लेंगे। अच्छा-भला आदमी भी अपने दुःस्वप्नों के कारण बेकार हो जाता है। निरन्तर दुःस्वप्न करते रहने की कल्पना के कारण उनमें से कोई-न-कोई दुःस्वप्न अवश्य सच्चा निकल जाता है। यह एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक प्रभाव है।

लगातार आप किसी बात पर सोचते रहिए, तो उसका कुछ-न-कुछ असर तो सामने आयेगी ही। इस प्रकार जब हम लगातार अपनी वृद्धावस्था के बारे में सोचते रहते हैं, तो उसका कुछ-न-कुछ परिणाम तो सामने आता ही है।

यह सचमुच आश्चर्य की बात है कि अफवाहों को हम सच मान लेते हैं, पर वैज्ञानिकों कां बातों पर विश्वास नहीं करते हैं। 'पास्टर इंस्टीट्यूट ऑफ पेरिस' ने मनुष्य के शरीर के प्रत्येक अंग का विशद वैज्ञानिक परीक्षण कर बतलाया है कि कम-से-कम 110 वर्ष मनुष्य को जीवित रहना चाहिए। डॉ० मैशिकोफ का यही निष्कर्ष है। उसके साथ उनका कथन है कि बीमारियां मनुष्य की गलतियों से ही उससे लिपटती हैं। नाना प्रकार के रोगों के सूक्ष्मतम कीटाणु मनुष्य के चारों ओर करोड़ों की संख्या में मंडराते रहते हैं और प्रतिपल इस ताक में रहते हैं कि कब वह मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाएं।

बुढ़ापा उनकी निगाह में शारीरिक रचना का एक परिवर्तन मात्र है। उनका कथन है कि उससे मनुष्य की क्षमता में अन्तर नहीं आता है। यह तो बुढ़ापे का जो एहसास हमारे मन में बैठा दिया गया है, उसके कारण मन निर्बल पड़ जाता है। अगर इस बात का एहसास आप अपने मन से निकाल दें कि बुढ़ापा आ गया है तो निश्चय मानिए आपकी शारीरिक क्षमता में कोई अन्तर नहीं आएगा। वह बराबर बनी रहेगी। हमारे शरीर की क्षमता चालू रहेगी। भावनाएं ही हमको सबल या निर्बल बनाया करती हैं।

हिम्मत हारकर बैठ जाने वाले ही बूढ़े हुआ करते हैं। सदा अपने मन को क्रियात्मक रखने वाले मनुष्य बूढ़े होते ही नहीं हैं। मन की भावनाएं आदमी को मौत के आखिरी क्षण तक जवान बनाए रख सकती हैं। उम्र का एहसास खो देना चाहिए। कभी अपनी उम्र को नहीं जोड़ना चाहिए।

जन्मदिन या वर्षगांठ मनाना मेरी दृष्टि में सबसे घटिया काम है। वह उम्र का अहसास करा देता है कि अरे! हम तो इतने साल के हो गए। कभी इस बात को मन में मत लाइये कि आप कितने साल के हो गये हैं। उम्र का एहसास ही आपके शरीर को तोड़कर रख देता है। इसका कभी ध्यान न रखें। उम्र का एहसास खो देने पर आप सदा जवान रहेंगे। हर हालत में आपकी समझ और आपके क्रिया-कलाप जवानी के समान बने रहेंगे। लंदन की एक युवती की कथा है। जब वह अठारह साल की थी, उसका प्रेमी उसे छोड़कर चला गया। उसे इस बात का विश्वास था कि वह लौटकर आएगा। वह प्रतिदिन खिड़की के पास प्रातः काल एक घण्टा खड़ी होकर उसका इन्तजार किया करती थी। लगातार चालीस साल तक वह इंतजार करती रही, पर इस उम्र के बावजूद वह देखने में केवल सत्रह साल की ही लगती थी। अनजान आदमी उसको देखकर यह नहीं कह सकता था कि वह अपनी उम्र का पचासवां साल पार कर चुकी है। दरअसल उसने अपनी उम्र का एहसास खो दिया था। जिसे उम्र के गुजरने की चिन्ता ही न हो, उसके पास बुढ़ापा कैसे आ सकता है।

यह धारणा कि पचास साल की उम्र के बाद मनुष्य का शरीर क्षीण हो सकता है, कार्यक्षमता घट जाती है, मनुष्यत्व का अपमान करना है। सच्चाई तो यह है कि इसी उम्र के बाद मनुष्य के जीवन का वास्तविक आनन्द शुरू होता है। यहीं से वह अपने जीवन का सच्चा सुख पा सकता है। दुनिया की कसौटियों पर कसी गयी बुद्धि, अब तक का एकत्रित ज्ञान, अनुभव, धूप-छांह में मंजी देह, यही उम्र तो जीवन को ठीक रास्ते पर लाने के लिए होती है। वास्तव में मनुष्य उसी उम्र में जल्दी आगे बढ़ सकता है और सफलता प्राप्त कर सकता है।

तब भला इस उम्र में रुकने, थकान की बात या चूक जाने की बात कैसे सोची जा सकती है। वास्तव में यही उम्र निश्चित विकास और सुनिश्चित सफलता का सूचक है। शक्ति, सौन्दर्य, गरिमा, सम्मान, समृद्धि इस आयु के मुख्य लक्षण हैं। इन तमाम गुणों से युक्त मनुष्य को कैसे निकम्मा कहा जाता है। इस उम्र में अपने आपको निष्क्रिय मान लेना और यह समझ बैठना कि बुढ़ापा आ गया है, मनुष्य की सबसे बड़ी मूर्खता है।

ऐसी कहावत है, चलता हुआ आदमी और दोड़ता हुआ घोड़ा कभी बूढ़ा नहीं होता है। रुक जाने का ही नाम बुढ़ापा है। अपने मन में इस बात का दृढ़ विश्वास रखिए कि यौवन प्रकृति का वह उपहार है, जाजे भपूर आपको मिला है। मूर्ख इसे गंवा देते हैं और बुद्धिमान संभालकर रखते हैं। हमेशा अपने मन में इस बात का एहसास बनाए रखिए कि मैं जवान हूं। ईश्वर ने

मेरा निर्माण आखिरी सांस रहने तक स्वस्थ रहने के लिए किया है। इस प्रकार जब आप लगातार सोचते रहेंगे तो कभी बूढ़े नहीं होंगे। लोग आपको कुछ भी सम्बोधन देते रहें, उन पर आप ध्यान ही न दें। उनको कहने दीजिए। आप अपना एहसास बनाए रखिए। आपके मित्र, सम्बन्धी, परिचित आपको बूढ़ा कह-कहकर सचमुच बूढ़ा कर देंगे, अगर आपने उनकी बात पर ध्यान दिया तो ऐसा ही हो जाएगा। दुनियां की बातों पर आप ध्यान देंगे तो आपका जीना मुश्किल हो जाएगा। अपना भला-बुरा स्वयं सोचकर आप आगे बढ़ने की शक्ति रखिए। सिद्धांत, सत्य और कर्म कभी बन्द नहीं होते हैं। फिर इनमें विश्वास रखने वाला अपना यौवन कैसे खो सकते हैं।

लोगों की बातों पर कान देने या ध्यान देने का जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है। एक अच्छे-भले आदमी को हर समय 'पागल है-पागल है' कहना शुरू कर दें तो यकीन मानिए, कुछ समय बाद वह सचमुच पागल हो जाएगा। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है। इसलिए आप दुनिया की बातों पर ध्यान ही न दें। अपना एहसास बनाए रखें और इसी एहसास के अनुसार कार्यरत रहें। सोते समय भी आपके मन में यौवन सम्बन्धी विचार बने रहें। प्रसन्न मन से सोइए। सारी चिंताओं और समस्याओं को आग लगा दीजिये। आराम से सोइए। जितने सुख और आराम की नींद आप सोयेंगे, आपके लिए उतना ही लाभदायक होगा। चिन्ताओं को सोते समय अपने पास से अलग रखिए। यह तो जिन्दगी भर लगी रहेंगी।

नींद एक प्राकृतिक क्रिया है। इसके द्वारा आपके शरीर को नया जीवन मिलता है। एक नया उत्साह और नयी स्फूर्ति आप प्राप्त करते हैं। अतएव इस प्रक्रिया में किसी भी प्रकार का खलल नहीं पड़ना चाहिए। सोते समय उन सब बातों पर आप सोचिए जो आपको सबसे प्रिय हैं और सबसे सुखदायी हैं। आपकी आंखों में सोते समय भविष्य के सुन्दर-सुनहरे सपने होने चाहिए। याद रखिए, अगर सोते समय आप अपने मन में चिन्ताएं लेकर सोयेंगे तो वह आपको नींद में नाना प्रकार के डरावने, उल्टे सीधे और आपके शरीर की ग्रंथियों पर तनाव डालने वाले सपनों के रूप में बदलकर आपको तंग करती रहेंगी। सपने हम नींद में देखते हैं, पर उनका भी हमारे शरीर की ग्रंथियों पर प्रभाव पड़ता है। खराब और डरावने सपने हमारा शरीर तोड़कर रख देते हैं। हमारी ग्रन्थियां उनसे प्रभावित हो जाया करती हैं। इसी कारण खराब सपनों का फल खराब ही कहा गया है। मन में सपने तभी आयेंगे जब आप उनको आने का रास्ता देंगे अर्थात् अपना मस्तिष्क चिन्ता युक्त रखकर सोयेंगे। चिन्ताओं की गठरियां बांधकर आप उनको कमरे से बाहर रख दीजिए और आराम से सोइए। सुबह उठते समय आपका शरीर एकदम

हलका होना चाहिए और होंठों पर मुस्कराहट।

उठने पर आपका शरीर भारी और मन उदास तभी होगा, जब आप सुख की नींद न सो पायेंगे। इस तरह आपका स्वास्थ्य गिरेगा। याद रखिए, सुख की नींद ही आपका स्वास्थ्य बनाकर रख सकती है। आपको बुढ़ापे का एहसास नहीं होने देगी। वृद्धावस्था में चार से छह घंटे की नींद उचित और आवश्यक मानी गयी है। कम-से-कम छह घंटे आप जरूर सोएं। लोगों का कहना है कि बुढ़ापे में नींद कम आती है। इसका कारण मस्तिष्क में चलने वाली परेशानियां हैं। आखिर आप जागते क्यों हैं? आपका दिमाग उधेड़-बुन में लगा रहता है न, इसी कारण नींद नहीं आ सकती। नाना प्रकार की उधेड़-बुन करने वाला चिन्ताग्रस्त मस्तिष्क नींद को आने ही नहीं देता है।

निद्रा शांत मस्तिष्क में ही आती है। जब तक दिमाग में हलचल रहेगी, खामोशी न होगी, नींद आएगी ही नहीं। मस्तिष्क में सुन्दर, सुखद विचार हो तो मस्तिष्क को बड़ा आराम मिलता है और तब सरलता से नींद आ जाती है। अतएव सुखद नींद के लिए आपको अपना मस्तिष्क एकदम हलका रखने की आवश्यकता है। मन में सुन्दर और सुखद विचार हों। इस प्रकार आपको मीठी नींद आयेगी।

सुख की नींद सोने पर आपका स्वास्थ्य बराबर अच्छा बना रहेगा। अगले दिन के लिए आपको ताजा उत्साह और शक्ति मिलती रहेगी। खुली नींद सोना आवश्यक है। अतएव बिस्तर पर जाते समय आप सभी प्रकार की चिन्ताएं अपने दिमाग से निकाल दें। आराम से सोयें। इस प्रकार आप चिन्ताओं से मुक्ति पाने के साथ-साथ अपनी बहुत-सी परेशानियों को भी हल कर लेंगे। सुख की नींद अवश्य लें। पहले तो चिंताओं को भुलाने में आपको परेशानी होगी, पर बाद में लगातार प्रयास करने के बाद अवश्य सो सकेंगे। यह आपके लिए अत्यन्त लाभदायक स्थिति है। जो आदमी प्रतिदिन कम-से-कम छह घण्टे सुख की नींद सोता है, वह दीर्घायु भी होता है।

इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि आप जितना काम करेंगे, थकान उतनी ही बढ़ेगी, पर जीने की कुशलता इसी में है कि यह थकान मानसिक न हो, शारीरिक हो। जिन्दगी जीने से बढ़ती नहीं है। वह केवल अनुभव ग्रहण करती है। आयु क्षय की नहीं, विकास की सूचक है। विज्ञान की मान्यता है, ज्यों-ज्यों कार्य किया जाए, त्यों-त्यों शक्ति का निरन्तर विकास होता है। फिर इस बात को आप कैसे मान लेते हैं कि कार्य करने से आदमी की शक्ति में कमी आती है। उसे तो और बढ़ना चाहिए। प्रकृति भी इस सिद्धांत का विरोध करती है। हमारे शरीर की रचना इस प्रकार हुई है कि सैल्ज अपना काम बन्द नहीं करते हैं। वह बराबर प्रति क्षण अपना

काम जारी रखते हैं अगर कहीं शरीर में टूट-फूट हो जाए तो यह सब उसकी मरम्मत का काम अर्थात् पुनर्निर्माण कर देते हैं।

मृत्यु इस शारीरिक क्रिया के रुक जाने का नाम है। शरीर वैज्ञानिकों का कहना है कि हमारे कुछ अंग रोज थकते हैं। इस सारी क्रिया का मस्तिष्क से सीधा सम्बन्ध होता है। इसी कारण मस्तिष्क की सभी प्रकार की क्रियाएं हमारे शरीर पर सीधा प्रभाव डाल देती हैं। थका देने वाले विचारों या निराशा भरे विचारों का अनिष्टकारी प्रभाव हमारे शरीर के सैल्ज विकास पर भी डालते हैं। मन में नए-नए विचार आने से सैल्ज जवान रहते हैं। दूसरे शब्दों में जब सैल्ज बूढ़े हो जाते हैं, तो शरीर बूढ़ा होने लगता है। मन पर बुढ़ापा रुक जाने के कारण आता है। इसी का नाम वृद्धावस्था है। नए विचार पुरानी बोतल में भरी नयी शराब की तरह जीवन शक्ति में कभी कोई कमी नहीं आने देते हैं।

मन में निराशावादी विचार सतत पुनर्निर्माण की प्रक्रिया में बहुत बड़ी बाधा है। इस प्रकार के विचारों की अधिकता से शरीर का विकास रुक जाता है। स्वार्थ, लोभ, व्यसन, मोह, आलस्य बुढ़ापे के चिह्न हैं। यह आपके मन में आ गये तो समझ लें कि आपका बुढ़ापा आ गया। निराशावाद से बढ़कर जवानी का कोई दुश्मन नहीं है। निराशावादी व्यक्ति का जीवन एक खण्डहर के समान हो जाता है। जो न प्रगति करता है न यौवन का सुख भोगता है। खुशी उसके लिए एक सपना रहती है। उसका जीवन अन्धकार से भरा रह जाता है। धरती पर फैले सुख और सम्पदाएं उसके लिए बेकार होती हैं! वह किसी से भी कुछ प्राप्त नहीं कर सकता है।

अपना यौवन कायम रखने के लिए आशावादी होना आवश्यक है।

बुढ़ापा केवल शारीरिक क्रिया है, मानसिक नहीं। अतएव उसकी आप चिन्ता न करें। अपना मन हमेशा जवान बनाए रखें और हर समय आशापूर्ण सुखद बातों की ही कल्पनाएं करें। अपने को सद्विचारों से ही चिपकाए रहें और कुछ-न-कुछ कार्य बराबर करते रहें।

कुछ लोग बूढ़े ही नहीं होते। इसका कारण यह है कि वह अपना कुछ-न-कुछ पुनर्निर्माण करते ही रहते हैं। वह न काम करने में ऊबते हैं और न संघर्ष करने में। शारीरिक थकान उनको अवश्य आती है, पर मानसिक थकान उनके पास फटकने का नाम तक नहीं लेती है। इनको चिंताए छू तक नहीं पाती हैं। दूसरे लोग कुछ इस प्रकार के हैं, जो खुलकर हंस तक नहीं सकते, बराबर भविष्य की चिन्ता में डूबे रहते हैं। उनके चेहरों पर उदासी अपना अड्डा जमा लेती है। ऐसे लोगों के शरीर के भीतर-ही-भीतर उसी प्रकार घुन के कीड़े लग जाते हैं, जिस प्रकार के लकड़ी या अन्य

पदार्थों में लगते हैं। इस प्रकार के कीड़े उनके शरीर में उत्पन्न प्राणदायक सैल्ज को खाना शुरू कर देते हैं। उसका परिणाम यह होता है कि ऐसे लोग भरी जवानी में ही बूढ़े दिखाई पड़ने लगते हैं। उनकी आंखें धंस जाया करती हैं।

इस प्रकार के लोग अपने जीवन के सारे आदर्श भूल जाया करते हैं। असमय ही निकम्मे होकर अपना जीवन दुःखमय कर लेते हैं।

ऊँचे कदम के लिए सतत साधना करने वाला व्यक्ति कभी बूढ़ा नहीं होता है।

योजनाओं को जब हम क्रियात्मक रूप देते हैं, तो उस समय हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व एक विद्युत्प्रेरणा में संचालित रहता है। वह विद्युत लहर सैल्ज पुराने नहीं पड़ने देती। जीने का, कार्यरत जीवन का अपना एक आनन्द है। आनन्द का ही दूसरा नाम यौवन है। अगर हम आनन्दपूर्वक नहीं जी सकते तो हम जवान भी नहीं रह सकते हैं। यह एक ऐसा सत्य है कि जो आज विज्ञान भी नकार नहीं सकता है।

यौवन को अक्षय बनाए रखने के लिए मानव शुरू से ही प्रयत्नशील रहा है। हमारे लिए वह नाना प्रकार की खोजें करता रहा है। पहले के राजा-महाराजा कीमती भस्य बनाया करते थे। आज विज्ञान के युग में ऑपरेशन अथवा प्लास्टिक सर्जरी का सहारा लेते हैं। इनके बावजूद यह सच है कि यौवन का रहस्य दवाइयों में नहीं, प्रेरणा में है। हमारा अपना दृष्टिकोण या हमारी अपनी विचारधारा हमें बूढ़ा या जवान बनाती है। मन में शांति और सादगी यौवन को अक्षय बनाए रखती है। नाना प्रकार की मानसिक पहेलियां या लड़ाई-झगड़े मस्तिष्क को थका देते हैं, चूर-चूर कर डालते हैं। इस प्रकार की थकान का शरीर के सैल्ज पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यही बात अनियंत्रित कामनाओं पर भी लागू होती है। वासनाएं असंयमित या अनियंत्रित हो जाने पर शरीर को असमय ही नष्ट कर देते हैं। वासनाओं से प्राप्त होने वाली प्रसन्नता उसी प्रकार होती है—जैसा अपना घर जलने पर रोशनी होती है। मन को कर्तव्य-पालन में लगाना चाहिए। जो लोग हमेशा कर्त्तव्य पालन में लगे रहते हैं, उन्हें उम्र का एहसास कभी नहीं होता है।

अनुभवी आदमी ज्यों-ज्यों बड़ा होता है, त्यों-त्यों उसकी उपयोगिता बढ़ती है। उपयोगी आदमी अपनी शक्तियों को सदा क्रियाशील रखता है। उसकी कार्य शक्ति कभी नष्ट नहीं होती। अगर एक बार हम इस बात का निश्चय कर लें कि आयु का शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा, तो शरीर कभी आलसी न होगा। इस रहस्य को समझ लेने के बाद मनुष्य बुढ़ापे का कभी कैदी बनकर नहीं रह सकता है।

अपने मन पर उम्र का एहसास न आने दें।

लगातार अपने को कार्य में व्यस्त रखें। सुख की नींद सोएं। सद्‌विचार अपने मन में बनाए रखें। बुढ़ापा आपको कभी नहीं आएगा। आप सदैव युवकों के समान स्फूर्तिमय और तेजोमय मुखमंडल वाले बने रहेंगे। इसका अभ्यास आप यौवनकाल में ही डालें। आप सफल होंगे।

कभी भी अपना मन निराश न करें। सदा उमंग उत्साह बनाए रखें। चिंता व्यर्थ है। केवल कार्य करें। लगातार के कार्य आपको चिंता मुक्त कर प्रसन्न जीवन अवश्य प्रदान करेंगे।

* * *

4 स्वस्थ कैसे रहें?

चिकित्सकों का कथन है, मनुष्य के शरीर में प्रतिक्षण श्वास के द्वारा, खान-पान के द्वारा हजारों कीटाणु प्रतिदिन प्रवेश करते हैं। मनुष्य के शरीर में हर क्षण एक युद्ध छिड़ा रहता है। शरीर की हजारों कोशिकाएं भीतर घुस आए इन कीटाणुओं से बराबर लड़ती रहती हैं। कोशिकाओं के पराजित होते ही विजेता कीटाणु थम जाते हैं और मनुष्य के शरीर पर अपना अधिकार कर उसे अपनी इच्छानुसार नचाते हैं। तब मनुष्य अस्वस्थ या बीमार पड़ जाता है। तब इन कीटाणुओं को मारने के लिए दवाओं का सहारा लेना पड़ता है। औषधियों के बल पर इनसे मनुष्य को छुटकारा मिलता है।

निष्कर्ष यह कि मनुष्य की कोशिकाओं में इतनी क्षमता होनी चाहिए कि वह प्रत्येक प्रकार के कीटाणुओं से संघर्ष कर उनको परास्त कर सकें। कोशिकाओं का सबल और पुष्ट रहना आवश्यक है। हमारे खान-पान से शरीर में रक्त बनता है। रक्त से ही कोशिकाएं पुष्ट होती हैं। जितनी उत्तम कोटि का रक्त बनेगा, उतनी ही काशिकाएं सबल होंगी। यौवनकाल में कोशिकाएं अपने शबाब पर होती हैं। इस कारण उस समय भूले-भटके ही कीटाणु उनको परास्त कर पाते हैं, पर उम्र के साथ-साथ कोशिकाएं निर्बल होने लगती हैं। खान-पान के बावजूद इस कोटि का रक्त नहीं बन पाता है कि वह कोशिकाओं को सबल बना सके। उम्र के ढलाव के कारण रक्त बनाने वाली प्रक्रिया भी कमजोर हो जाया करती है। यह कारण है कि वृद्धावस्था में नाना प्रकार की बीमारियां प्राय: घेरे रहती हैं।

मनुष्य के सामने प्रारम्भ से यह समस्या रही है कि स्वस्थ कैसे रहा जाये?

अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उसने अब तक नाना प्रकार के उपचारों का अविष्कार कर लिया है। अपने को सबल पुष्ट रखने के लिए औषधियां बना ली हैं। लगभग सभी रोगों के कारण और निदान पा लिए हैं। इसके बावजूद बिना इनके सहारे भी मनुष्य कैसे स्वस्थ रह सकता है? इस पर सतत अनुसंधान हो रहा है। यह तो बताया ही जा चुका है कि मन:दशा और

विचारों के कारण भी मनुष्य अस्वस्थ हो जाया करता है। उसे नाना प्रकार के रोग घेर लिया करते हैं। इसके बावजूद प्रायः मनुष्य बीमार पड़ जाता है। मन से वह भी ठीक है तो बाहरी आक्रमण उसके शरीर पर हो जाता है और वह बीमार पड़ जाता है। इसका कारण उसका रहन-सहन और खान-पान है। मन की स्वच्छता के कारण कोशिकाएं निर्बल नहीं हो पाती हैं। इस कारण रोग के कीटाणु सफल नहीं हो पाते पर शरीर में खान-पान या रहन-सहन के कारण जो कीटाणु प्रवेश करते हैं, उनका कोशिकाओं पर प्रभाव पड़ता ही है। अतएव स्वच्छ मस्तिष्क के साथ-साथ स्वच्छ खान-पान और रहन-सहन भी आवश्यक है।

गुलाब का फूल अगर बदबू के साथ रख दिया जाये तो उसकी खुशबू डूब जाती है। उस पर बदबू हावी हो जाती है। इसी प्रकार स्वच्छ मस्तिष्क के बावजूद गलत खान-पान और हरन-सहन के कारण स्वच्छ मस्तिष्क असहाय हो जाता है।

जिन लोगों का स्वास्थ्य प्रायः ठीक रहता है और जो अपने जीवन में सफल व्यक्ति हो गये हैं, उनका खान-पान बहुत ही साधारण किस्म का होता है। बहुतों का ख्याल है कि खूब पौष्टिक पदार्थ खाने से ही शरीर बलिष्ठ रहता है। यह धारणा एकदम गलत है। साधारण भोजन नमक रोटी खाकर भी कुली-मजदूरी पेशा लोग किस प्रकार हट्टे-कट्टे रहते हैं। उन बेचारों को कौन से पौष्टिक पदार्थ खाने को मिलते हैं! रूखा-सूखा खाने पर भी उनका स्वास्थ्य बना रहता है। भोजन या खान-पान के संबंध में काफी अनुसंधान के बाद यह तथ्य सामने आया है कि भोजन चाहे रूखा-सूखा हो या घी मिला अत्यन्त पौष्टिक पदार्थों वाला, विटामिनों से भरपूर हो, प्रेम में खाना जरूरी है।

भोजन करते समय मनुष्य के दिमाग में तनाव, चिन्ताएं बिलकुल नहीं होनी चाहिए। मस्तिष्क एकदम खाली और प्रसन्न रहना चाहिए। पत्नी का सामने बैठाकर भोजन करना और भी अच्छा होता है। प्रेम की बातें कर भोजन करना चाहिए। भोजन आराम से करना ही आवश्यक है। कुछ लोग जल्दी-जल्दी सारा खाना खाकर भाग जाया करते हैं। यह एकदम गलत है। खाना खाने के बाद कम-से-कम एक मिनट का विश्राम आवश्यक है। जो लोग चिड़चिड़े मन से भोजन करते हैं, वह कितना ही पौष्टिक पदार्थ क्यों न खायें, उनको लाभ ही नहीं होगा। भोजन करते समय मीनमेख निकालना कि यह ठीक नहीं है, वह ठीक नहीं है, सारा भोजन हानिकारक बना देता है। कुछ लोग भोजन के समय अकारण ही झुंझलाते हैं, लड़ाई-झगड़ा करने लगते हैं या थाली उठाकर पटक दिया करते हैं। इस प्रकार के वातावरण

में किया गया भोजन अत्यन्त हानिकारक होता है। अमृत भी होगा तो वह विष बन जायेगा। भोजन प्रेमपूर्वक बड़े ही सुखद वातावरण में करना चाहिए।

एक प्रसिद्ध डॉक्टर का कथन है कि नमक-रोटी खाओ पर प्रेम से खाओ। आपका स्वास्थ्य हमेशा ठीक बना रहेगा। बिना प्रेम के अमृत भी पी लोगे, तो शरीर पर अपना प्रभाव न डालेगा। चिकित्सकों का कथन है कि भोजन करते समय शरीर की ग्रन्थियां और कोशिकाएं जितनी ही शांति से रहेंगी, भोजन को यह उतने ही अच्छे ढंग से ग्रहण करेंगी और पाचन-शक्ति बनी रहेगी। किसी भी प्रकार की उत्तेजना या तनाव, उत्पन्न नहीं होना चाहिए। इसी कारण सूखी रोटी खाने वाला मजदूर स्वस्थ रहता है। अतएव खानपान कुछ भी आपको मिले, प्रेम से उसे ग्रहण करें। वही आपके लिए लाभदायक है। बहुत ही प्रसन्न मन से आप भोजन करें। यह कहना कि शाकाहरी या मांसाहारी भोजन अथवा अमुक खाद्य ऐसा है, वैसा है, बेकार की बकवास है। जो आपको अच्छा और रुचिकर लगे वह खायें। इस पर किसी प्रकार का प्रतिबंध नहीं है, प्रेमपूर्वक खायें। यही प्रेमपूर्वक खाना ही आपको सुख देगा और यही आपका स्वास्थ्य बनाये रखेगा।

भोजन करने के तुरन्त बाद कार्यरत हो जाना या भाग-दौड़ करना गलत काम है। कम-से-कम दस मिनट आराम अवश्य करें। साथ ही कभी भी भोजन हड़बड़ी में नहीं करना चाहिए। इतमीनान के साथ स्वाद लेकर प्रसन्न मन से भोजन करें। कुछ लोग हड़बड़ाकर दो मिनट में भोजन करके उठ जाते हैं। यह एकदम गलत है। भोजन कम-से-कम 15-20 मिनट का समय मांगता है।

अक्सर भोजन के सम्बन्ध में विवाद चलता रहता है। किस प्रकार का भोजन किया जाये, कैसा किया जाये! लगभग प्रत्येक भोजन की वैज्ञानिक जांच-पड़ताल हो चुकी है। 'विटामिन' नामक तत्त्व भी खोजे जाज चुके हैं। प्रत्येक खाद्य पदार्थ की कैलोरी भी निर्धारित हो चुकी है। इसी आधाार पर भोजन करने की वैज्ञानिक व्यवस्थाएं भी दी जा चुकी हैं। यह सब बातें भोजन के बारे में वैज्ञानिक दृष्टिकोण से ठीक ही हैं, पर जब उनको उचित वातावरण में ग्रहण ही न किया जायेगा, तो क्या होगा! वातावरण का खाद्य-पदार्थों पर प्रभाव पड़ता है, यह बात भी विज्ञान प्रमाणित कर चुका है। खाद्य-पदार्थ अधिक समय तक रखा रहने से खराब हो जाया करता है। इसी प्रकार पाया गया है कि फसलों पर संगीत का प्रभाव पड़ता है। संगीत के कारण फसल अच्छी और पुष्टिदायक होती है। विचारों का प्रभाव पड़ता है। इसी कारण हम जिस मनःदशा में भोजन करते हैं, वैसा ही प्रभाव हमारे शरीर पर होता है।

स्वस्थ रहने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन चाहे रूखा-सूखा हो या घी चुपड़ा, प्रेमपूर्वक प्रसन्न मन से ग्रहण करना चाहिए। वही आपको स्वस्थ्य बनाये रखेगा।

अधिक-से-अधिक सादा, हल्का और कम भोजन ही लाभदायक है। कुछ लोगों का ख्याल है कि ज्यादा भोजन करने से ताकत आती है। यह बात एकदम गलत है। ज्यादा भोजन करने, ठूंस-ठूंस कर खाने से स्वास्थ्य बनता नहीं, बिगड़ता है। ज्यादा भोजन करना हानिकारक है। वह हम पूरा पचा नहीं सकते। शरीर में बच गया भोजन नाना प्रकार की समस्याएं उत्पन्न कर देता है। इसका शरीर के स्वास्थ्य पर उल्टा प्रभाव पड़ता है। अच्छे डॉक्टरों का मत है कि भोजन इस प्रकार करना चाहिए कि कुछ भूख बनी रहे। ऐसा करने से ग्रहण किया गया भोजन सुचारु रूप से पच जायेगा। भोजन को पचने का अवसर मिलना चाहिए। भोजन से ही हमारे शरीर में रक्त बनता है। यही रक्त हमारे शरीर के सम्पूर्ण अंगों का विकास करता है। उनको स्वरूप और क्रियाशील बनाये रखता है। हमारे शरीर रूपी इंजिन में यह रक्त ही पेट्रोल का काम करता है।

हमारा रहन-सहन भी स्वच्छतापूर्ण होना चाहिए। यह आवश्यक नहीं है कि आपके पास पर्याप्त पैसा हो, तभी आप स्वच्छ रह सकते हैं। हममें ऐसा कुछ भी नहीं है। जो कुछ आपके पास है, जैसा भी है, उसे ही स्वच्छ रखना चाहिये। गंदगी नाना प्रकार के रोगों को जन्म देती हैं। गंदगी में नाना प्रकार के रोगों के कीटाणु अपने आप उत्पन्न होते हैं। वह अवसर पाकर आपके शरीर पर हमला कर सकते हैं। अपने आस-पास का वातावरण हमेशा स्वच्छ रखें। कहीं भी गंदगी को न जमने दें। विशेषरूप से आपका शयनकक्ष या वह स्थान जहां आप सोते हैं, अपना बिस्तर लगाते हैं, अवश्य साफ-सुथरा होना चाहिए। उसके साथ हर मौसम में हवा आने का प्रबन्ध रखें। जाड़े के मौसम में हर तरफ से हवा बन्द कर देना अनुचित है। सोते हुए मनुष्य के लिए स्वच्छ वायु अत्यावश्यक है। हमें प्रत्येक पल आक्सीजन केवल बाहरी हवा के बल पर मिलती है। उसका आना बन्द हो जाने पर हमारे फेफड़ों को बहुत कम वायु मिलती है। फलतः उन पर आवश्यकता से अधिक भार पड़ता है।

साफ-सफाई स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। इसी प्राकर शरीर के विभिन्न अंगों को भी स्वच्छ रखना आवश्यक है। जितना ध्यान आप अपने चेहरे को साफ रखने का आकर्षण बनाये रखने में देते हैं, उतना ही ध्यान आपको अपने शरीर के प्रत्येक अंग पर देना चाहिए।

इस प्रकार आप बराबर स्वस्थ रह सकते हैं। इसके बावजूद बीमारी आप

पर हमला करती है, तो उससे एकदम न घबराएं। अपने मन को कड़ा कर उस पर नियन्त्रण करने का पूरा प्रयास करें। ज्यादा गड़बड़ लगने पर तुरन्त डॉक्टर की सलाह लें और उसके निर्देशों का कड़ाई से पालन करें। लापरवाही के साथ इलाज कभी न करें। रोग को अधिक देर तक ठहरने का मौका ही न दें। यह तभी संभव है, जब आप इस ओर अधिक सतर्कता से काम लेंगे। बीमारी को फौरन रोकने का प्रबंध करें। उसके संबंध में किसी भी प्रकार की लापरवाही आपके लिए खतरनाक बन सकती है।

इसके साथ-साथ आपको अपना प्रत्येक कार्य समय पर करना चाहिए। समय पर भोजन और समय पर सोना आवश्यक है। चाहे जब भोजन कर लिया। चाहे जब सो गए। अच्छी बात नहीं है। इनका अपना एक निश्चित समय होना चाहिए। इसी प्रकार नित्य क्रियाओं का भी अपना समय आवश्यक है। नियत समय पर यह सब कार्य करने से स्वास्थ्य बराबर ठीक बना रहता है। जिन लोगों का बुढ़ापा युवकों के समान रहा है और काफी लम्बी उम्र पाकर जो मरे हैं, उनका कथन है कि इन नियमों का उन्होंने बराबर पालन किया है। समय पर इन कार्यों को करने के कारण शरीर में उत्साह और स्फूर्ति बराबर बनी रही है तथा कठिनतम परिश्रम करने के बावजूद थकावट नहीं आयी। अगले दिन भी उनका स्वास्थ्य एकदम ठीक रहा है।

खान-पान रहन-सहन और मस्तिष्क की स्वच्छता कुल मिलाकर आपका स्वास्थ्य बनाती है। बीमारी आपके पास भूले-भटके ही आती है।

खान-पान में संयम आवश्यक है। कुछ लोग हर समय कुछ-न-कुछ खाते ही रहते हैं। उनका मुंह बराबर चलता रहता है। इसके साथ-साथ वह घर में कम बाजार में ज्यादा खाया करते हैं। अपने स्वाद के लिए वह इस प्रकार करते हैं, पर इस बात को वह भूल जाया करते हैं कि ऐसा करके वह अपना स्वास्थ्य खराब कर रहे हैं। अपनी उम्र कम कर रहे हैं और बीमारियों को निमन्त्रण दे रहे हैं। जब ऐसे लोग बीमार पड़ते हैं, तो लेने के देने पड़ जाते हैं। उम्र कम होने के साथ चटोरे लोगों को बुढ़ापा शीघ्र आ जाता है। अतएव अपनी जिह्वा पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। नियंत्रण न रखने के कारण एक ही दिन में एक-दूसरे से विपरीत वस्तुएं हमारे पेट में चली जाती हैं और वहां लड़ाई शुरू हो जाती है। इस द्वन्द से हमारा शरीर बीमारी का कारण बन जाता है। वैसे हमारे पेट में जो जाता है, वह हज़म तो हो जाता है, पर उससे जो तत्त्व पाचन क्रिया के बाद बनते हैं, वह हमारे लिए कितने हानिकारक हो जाते हैं, हम इनकी तो कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। अतएव अनर्गल ढंग से दिन भर में कुछ-न-कुछ चबाने के लिए

खाते रहना अच्छा नहीं है। इस प्रकार के लोगों को पेटू की संज्ञा दी गयी है। पेटू आदमी जब बीमार पड़ता है, तो उसे बचाने वाला भगवान् ही होता है। उसे नाना प्रकार के रोग इस प्रकार घेरते हैं कि तब उसका ही दिल जानता है। समय पर खाना और हलका भोजन करना ही स्वास्थ्य के लिए लाभादायक है। गरिष्ठ भोजन हमेशा हानिकारक होता है। भोजन के अनुपात में परिश्रम आवश्यक है।

अगर आप शारीरिक परश्रिम करते हैं, तब तो आपकी मात्रा में ज्यादा भोजन की आवश्यकता है। इस कारण शारीरिक मेहनत करने वाले आदमियों की खुराक ज्यादा होती है। अगर आप मानसिक परिश्रम करते हैं, तो आपको कम और संतुलित भोजन की आवश्यकता है। बुद्धिजीवियों के लिए कम भोजन की आवश्यकता होती है। अधिक भोजन उनके लिए अपच हो जाता है। पहलवान और बुद्धिजीवी के भोजन में काफी अन्तर होता है। अणुबम के आदि कारक आइंस्टीन का भोजन इस प्रकार था।

प्रातः – एक कप काफी।

प्रातः – एक चाय, दो मक्खन स्लाइस।

दोपहर – टमाटर या किसी हरी सब्जी का सूप, चार रोटियां।

तीन बजे – एक चाय।

रात्रि – मांसाहार भोजन के साथ चावल 1/2 प्लेट।

विश्व का एक महान् वैज्ञानिक कितने सम संतुलित भोजन पर कैसे-कैसे आविष्कार करता था। आइंस्टीन के सिद्धांतों का आज तक कोई मुकाबला नहीं है।

बुद्धिजीवियों के लिए अल्प भोजन ही पर्याप्त है। शारीरिक श्रम करने वालों की बात अलग है।

संतुलित भोजन के अलावा व्यक्तिगत जीवन में भोग-विलास का भी महत्त्व है। भोग-विलास के सम्बन्ध में यह स्पष्ट है कि यह कम मात्रा में किया जाय या अधिक मात्रा में, उसमें किसी प्रकार की शारीरिक दुर्बलता नहीं आती है, पर प्रारम्भ से ही हमारा मनौवैज्ञानिक चिन्तन इस प्रकार का रहा है और आज भी यह भावना पूरी शक्ति के साथ हमारे मन में काम करती है कि इससे दुर्बलता आती है। यह मिथ्या भावना स्वयं ही खतरनाक है और हम सचमुच दुर्बलता का अनुभव करने लगते हैं। इस मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति के कारण हमारा शरीर अपने आप दुर्बल हो जाता है। अतएंव भोग-विलास भी सीमित मात्रा में आवश्यक है। न क्रियात्मक रूप से उसमें अधिक समय लगाना चाहिए और न ही मानसिक रूप से।

इसका स्वास्थ्य पर इसी कारण प्रभाव पड़ता है। अतएव भोग विलास की

मात्रा भी सीमित रखना चाहिए।

मनःदशा सदा प्रफुल्ल रखकर हम अपना स्वास्थ्य बराबर अच्छा बनाए रख सकते हैं।

अगर हम अस्वस्थ भी हो जाएं तो हमें तुरन्त ही स्वस्थ्य होने की ही कल्पना करनी चाहिए। हो गयी बीमारी के प्रति किसी भी प्रकार की चिंता न करना चाहिए। जितनी ज्यादा हम बीमारी की चिन्ता या उसकी परवाह रकेंगे, वह उतने ही अधिक समय तक जमे रहने का प्रयास करती है। चिन्तन करने से बीमारी और बढ़ती है। अतएव उसकी कोई चिन्ता न करें। बीमारी को मन में बैठने न दें और प्रतिक्षण यही सोचें कि आप स्वस्थ हैं। आप अपना हालचाल पूछने वालों से दूर ही रहें। वह आपका हालचाल पूछकर और आपके ठीक होने के बारे में पचास किस्म के सुझाव देकर आपकी बीमारी के एहसास और बढ़ा देते हैं। वह आपके बड़े हितचिन्तक बनते हैं, पर मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इस सब पूछताछ का और बुरा प्रभाव पड़ता है। मानसिक रूप से आदमी और बीमार पड़ जाता है। अतएव बीमारी के दौरान अपने शुभचिंतकों को आप जितना दूर रख सकें उतना ही अच्छा है। यह शुभचिन्तक बारबार आपको बीमारी की याद दिलाकर आपके मन से बीमारी को न जाने देंगे।

बीमारी के दौरान डॉक्टर की प्रत्येक बात पर विश्वास करें और प्रत्येक हिदायत पर अमल करें। इस तरह आप शीघ्र स्वस्थ होंगे।

बीमारी के उठने के बाद एकाएक कठोर श्रम न करें। शनैः शनैः उसमें तेजी लायें। डॉक्टर जितना कहें, उतना ही आराम करें। बीमारी के दौरान यथासम्भव मन को शान्त रखें। पढ़ने में मन लगायें। पीड़ा को अधिक-से-अधिक बरदाश्त करें। अपना व्यवहार इस प्रकार का न बनायें कि परिवार वाले परेशान हो जायें। छोटी शिकायतें, हलके दर्द बरदाश्त करें। अपने में साहस रखें। आपका धैर्य न केवल आपके लिए लाभादायक होगा, वरन् परिवार के लिए भी शांतिप्रद होगा।

अधिकांश लोग बीमार होने पर बेहद घबरा जाते है। बहुत निराश हो जाया करते हैं। इससे बीमारी और जड़ पकड़ लेती है। स्मरण रखिए। अब इनका अनुसंधान हो गया है कि संसार की कोई बीमारी लाइलाज नहीं रह गयी है। प्रत्येक बीमारी का अब इलाज है। घबराने, निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है। मन में इस बात का विश्वास रखें कि आप शीघ्र स्वस्थ हो जायेंगे... आप जरूर ठीक होंगे।

बीमारी तभी लम्बी खिंचती है, जब आप निराश हो जाते हैं और आपका मन बराबर बीमारी की परेशानी में ही उलझा रहता है। अतएव बीमारी के

दौरान आप अपना मन दूसरी बातों में लगाएं। सुखमय बातें सोचें। बीमारी को मन से निकाल दें। अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए हमें नियमित रूप से कुछ-न-कुछ व्यायाम अवश्य करना चाहिए। इससे शरीर बराबर स्फूर्तिवान रहता है। व्यायाम का यह अर्थ नहीं है कि आप लंगोट बांधकर घंटे, दो घंटे लगे रहें। आपको पहलवान नहीं बनना है। केवल अपना स्वास्थ्य ठीक रखना है। व्यायाम आपकी पाचन क्रिया को ठीक रखता है। अगर आपकी पाचन क्रिया ठीक है, तो फिर बहुत कुछ बीमारियां आपके पास नहीं आएंगी। अधिकतर बीमरियां हमारी पाचन क्रिया की गड़बड़ी के कारण उत्पन्न होती हैं। जब हम कुछ खाते हैं और वह हमारे अमाशय में जाकर रुक जाता है, उसका पाचन नहीं होता है, तो रक्त प्रक्रिया प्रवाहित होने में रुकावट का अनुभव करती है। इस रुकावट के कारण शरीर के कुछ तंतु कमजोर पड़ जाते है। रोगों के कीटाणु इस कमजोरी का लाभ उठाकर हमारे शरीर में प्रवेश कर अपना चमत्कार दिखला देते हैं। इस प्रकार मुख्य क्रिया पाचन शक्ति की है। यह ठीक रहना चाहिए। इसको ठीक रखने का एकमात्र साधन व्यायाम ही है। नियमित व्यायाम हमेशा पाचन शक्ति को बरकरार रख ठीक ठिकाने से काम करने देता है।

व्यायाम कितनी देर का होना चाहिए?

आज दिन-पर-दिन आदमी का जीवन अत्यन्त व्यस्त होता जा रहा है। उसके पास समय की कमी दिन-पर-दिन बढ़ती जा रही है। अपने रोजमर्रा जीवन के कामों को वह वैसे कर ही नहीं पाता है। इस कारण अधिकांशत: चिकित्सा विशेषज्ञों का मत है कि 5 से 15 मिनट तक का भी व्यायाम लाभदायक है। कम-से-कम 5 मिनट और अधिक-से-अधिक 15 मिनट का व्यायाम करना जरूरी है। इस अवधि के कोई भी व्यायाम आप कर सकते हैं। कुछ शीर्षस्थ राजनेता और बोद्धिक व्यक्ति, सफल व्यापारी केवल 5 मिनट का शीर्षासन कर ही अपना स्वास्थ्य बनाए रखते हैं।

व्यायाम किसी भी प्रकार का आप कर सकते हैं। सुबह उठकर टहलना भी एक प्रकार का व्यायाम ही है। अधेड़ उम्र के बाद टहलना बड़ा लाभदायक है।

व्यायाम से शरीर के तत्त्व पूरी खुराक पाते हैं और इस रूप में वह बराबर कार्यरत रहते हैं। प्राय: हमारे दैनिक जीवन के कुछ कार्य इस प्रकार के होते हैं कि अधिकांश हमारे शरीर की पेशियां, ग्रन्थियां निष्क्रिय होकर पड़ी रह जाती है। उदाहरणार्थ 10 बजे से 4-5 बजे तक लगातार कुर्सी पर बैठना. प्राय: बौद्धिक वर्ग के लोग बैठकर ज्यादा मानसिक श्रम करते हैं। व्यापारी वर्ग की भी दुकानों या कार्यालयों में यही दशा रहती है। मानसिक कार्य करने

वालों की पाचन क्रिया इसी 'बैठकी' के कारण खराब रहा करती है। इससे उनको नाना प्रकार की बीमारियां हो जाया करती हैं। इनमें 'गैस' की बीमारी प्रमुख है। अतएव कुर्सी पर बैठने वाले लोगों के लिए सुबह उठकर टहलना सबसे उत्तम व्यायाम है। लगातार की बैठकों से शरीर की अन्य ग्रन्थियां निष्क्रिय पड़ जाती हैं। अतएव टहलने में उनको भी कुछ श्रम करना पड़ता है।

शारीरिक श्रम करने वालों से किसी भी प्रकार के व्यायाम की आवश्यकता नहीं है। उनका शारीरिक श्रम ही एक प्रकार का व्यायाम है, पर मानसिक श्रम करने वालों के लिए व्यायाम आवश्यक है। कोई भी व्यायाम आप अपनी सुविधानुसार चुन सकते हैं। व्यायाम सुबह ही करना चाहिए। सुबह का समय सर्वोत्तम माना गया है। आवश्यक कार्यों से निपटकर व्यायाम करना चाहिए। शाम या रात का समय एकदम गलत है। कुछ लोग सोने से पूर्व अपनी पत्नी से सेवा कराते है। यह व्यायाम या थकावट से राहत नहीं है। व्यायाम तो आपको खुद करना चाहिए।

व्यायाम से सारे शरीर का रक्त प्रवाह समान रूप से होता है और सभी तंतु कुछ-न-कुछ कार्य पाने से ठीक-ठाक रहा करते हैं।

निष्क्रिय पड़े-पड़े वस्तुओं में जंग लग जाता है, इसी प्रकार निष्क्रिय पड़े-पड़े हमारे तंतु भी जंग खा जाते हैं। इसके लिए आपको व्यायाम करना जरूरी है। इस प्रकार के व्यायाम से शरीर के तंतु बराबर अपना काम करते रहते हैं।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक तंतु का क्रियाशील रहना आवश्यक है। व्यायाम के द्वारा ही, चाहे वह किसी भी प्रकार का क्यों न हो, हमारे शरीर के तंतु क्रियारत रहते हैं।

व्यायाम हर उम्र में करना चाहिए। अधेड़ावस्था पार करने के बाद तो उसकी और आवश्यकता पड़ती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर की शारीरिक शक्तियां कम होती जाती हैं और इस प्रकार तंतु निर्बल पड़ जाया करते हैं, पर व्यायाम के द्वारा हम उनको सदा क्रियाशील रख सकते हैं। चालीस साल की उम्र पार करने के बाद तो प्रतिदिन थोड़ा-सा व्यायाम आवश्यक है। इसके करने से शरीर की ग्रन्थियां और निष्क्रिय हो जाया करती हैं।

हलका-सा भी व्यायाम नियमित रूप से करने पर बड़ा लाभदायक होता है। यह हमेशा आपको स्वस्थ रख सकता है।

अतएव आपकी उम्र कुछ भी हो, आपका पेशा कुछ भी हो, प्रातः आवश्यक क्रियाओं से निपटकर थोड़ा सा व्यायाम अवश्य करें। आपका

स्वास्थ्य हमेशा बना रहेगा। आप नीरोग ही रहेंगे।

खान-पान के सम्बन्ध में हलका भोजन हमेशा सुखदायी होता है। कुछ लोग स्वाद के फेर में अपना स्वास्थ्य खराब करने की क्रिया करते हैं। ज्यादा चटपटा, खट्टा, मीठा खाने में बड़ा स्वाद आता है। चटखारे ले-लेकर खाते हैं लोभ में, पर बाद में यही गड़बड़ी करता है। ज्यादा मीठा खाने से मधुमेह हो जाता है। ज्यादा मिर्च, चटपटा खाने से आमाशय में छाले पड़ जाया करते हैं। मिर्च-मसालों का संतुलित भोजन आवश्क है।

गर्म-गर्म भोजन स्वादिष्ट होता है, पर ज्यादा गर्म-गर्म भोजन हानिकारक है। हलका-हलका कुनकुना भोजन ही उचित है। पानी की मात्रा भी उचित होना चाहिए। कुछ लोग भोतन कनते समय पानी का अधिक प्रयोग करते हैं। यह अनुचित है। अधिक पानी हानिकारक है।

भोजन के बाद कम-से-कम दस मिनट का आराम आवश्यक है। भोजन बड़े प्रेम, शांति के साथ करना चाहिए। हड़बड़ाकर भोजन कर कुछ लोग फौरन काम पर लग जाया करते हैं। यह गलत है। कम-से-कम शारीरिक परिश्रम करने वालों के लिए तो बड़ा हानिकारक है। भोजन के बाद उम्र में उसका उचित संयोजन हो जाए, इसके लिए हम दस मिनट जरूरी है। अच्छा है लेट किया जाए। बासी, ठंडा भोजन हानिकारक होता है। आग पर पकाया गया भोजन अगले दिन प्रयोग में नहीं लाना चाहिए। रखे-रखे भोजन में रासायनिक प्रक्रियाएं होने लगती हैं। फ्रिज में रखा भोजन भी यदाकदा जमा रहने पर हानिकारक है। बासी भोजन दुबारा गर्म करके खाने की भी परम्परा गलत है। इस भोजन की रासायनिक प्रक्रिया और खराब हो जाया करती है।

अधिक उम्र वाले का भोजन के बाद दिन भर पड़े रहना हानिकारक है। पचास की उम्र के बाद या साठ के ही आसपास रिटायर्ड जिंदगी जीने वाले लोग खा-पीकर दिन भर, रात भर आराम फरमाते रहते हैं। यह गलत है। उनको कुछ-न-कुछ कामकाज करते रहना चाहिए। हाथ-पैर हिलाने से भोजन पचता है और शरीर स्वस्थ रहता है। पड़े-पड़े तो उसकी प्रतिक्रिया भी होने लगती है। बुढ़ापे में अपनी शारीरिक क्षमता के अनुपात में परिश्रम बराबर कुछ-न-कुछ करना चाहिए। उम्र का तकाजा है कि शरीर ठीक-ठाक रखा जाए। वृद्धावस्था भी एक अवस्था है। इस उम्र में भी आप उपर्युक्त नियमों का पालन कर अपना शरीर स्वस्थ रख सकते हैं। आपका जीवन आरोग्यमय तभी हो सकता है, जब आप प्रकृति के अनुसार चलें। हर कदम पर प्रकृति आपकी सहायता के लिए तैयार है।

* * *

5 भावनाएं और स्वास्थ्य

पहले कहा जा चुका है कि मनुष्य का स्वास्थ्य मस्तिष्क पर बहुत कुछ निर्भर करता है। काम, क्रोध, मद, लोभ यह चार मस्तिष्क के गुण शरीर के लिए हानिकारक बतलाए गए हैं। इनका शरीर के स्वास्थ्य पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है, यह आपके सामने पेश हो चुका है। मनुष्य के स्वास्थ्य पर इनका तत्काल प्रभाव पड़ता है। पर इसके अलावा मस्तिष्क की छोटी-छोटी भावनाओं का भी हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। आशय यह है कि हमारी भावनाओं का स्वास्थ्य के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है।

अपना स्वास्थ्य अच्छा या खराब रखना हमारी भावनाओं, मनःदशा, मस्तिष्क पर निर्भर करता है। यह बात वैज्ञानिक परीक्षणों के द्वारा भी प्रमाणित हो गयी है। चिन्ता तो शरीर गला ही डालती है, पर निराशा या असफलता का भी हमारे स्वास्थ्य पर जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है।

वी० जार्ज नामी पहलवान था। उसका हट्टा-कट्टा, कसा बदन देखते ही बनता था। वह हर कुश्ती जीतता था, पर नारमन से हुई एक कुश्ती में वह चारों खाने चित हो गया। अपनी इस पराजय का उसको गहरा धक्का लगा और एक-डेढ़ माह में ही जार्ज सूख कर कांटा हो गया। कोई उसको देखकर यह मानने को तैयार न था कि वही नामी पहलवान वी० जार्ज है। उसकी तस्वीर से उसका चेहरा, उसका डील-डौल मेल न खाता था। इस पराजय या असफलता का उसे बहुत गहरा धक्का लगा था। उसका मस्तिष्क ही रुग्ण हो गया। हाथ-पैर ढीले पड़ गये। खान-पान में मन न लगता। कसरत छूट गयी। असफलता ने उसका दिल तोड़ दिया। निराशा की भावनाओं ने उसके शरीर की तमाम ग्रंथियों को कुंठित कर दिया। उसका अंग-अंग टूटन से भर गया। शिथिल सा वह चुपचाप पड़ा रहता था। पराजय, असफलता की भावनाएं उसका स्वास्थ्य खा गयीं।

असफलता, निराशा की भावनाएं स्वास्थ्य की सबसे बड़ी दुश्मन हैं। इनको हम अपने आस-पास के जीवन में प्रत्यक्ष देख सकते हैं। परीक्षाओं में फेल होने पर छात्र-छात्राओं का स्वास्थ्य अपने आप गिर जाता है।

उनका चेहरा उदास, मलिन, फीका पड़ जाता है। प्रेमी-प्रेमिका का वियोग में हाल देखते ही बनता है। इस प्रकार निराशा, असफलता के कारण भी हमारा स्वास्थ्य गिर जाया करता है।

जब स्वास्थ्य गिर जाता है, तो बीमारियों का घेर लेना एकदम साधारण बात है। कमजोर शरीर ही तो बीमारी का घर है। दुर्बलता आते ही बीमारी दनदनाकर चली आती है और हमारे शरीर के भीतर पालथी मारकर बैठ जाया करती है। उदासी, निराशा, असफलता से स्वास्थ्य खराब होता है।

पहली बात तो यह है कि हमको उदास, निराश नहीं होना चाहिए।

आखिर आप उदास क्यों हैं?

आपका काम नहीं बना। आपका मित्र धोखा दे गया। आशा थी कि आज यह होगा, नहीं हुआ घर में कहा-सुनी हो गयी—यही सब कारण उदासी के होते हैं। इसमें उदासी की क्या आवश्यकता है। इस तरह उदास होना गलत बात है। ऐसी तमाम बातों को अपने मन से निकालकर आपको प्रसन्न रहना चाहिए। एक बात यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि जो हो चुका है, गुजर चुका है, वह कैसे वापस आ सकता है। उसमें कैसे सुधार हो सकता है। एक आदमी मान लो, मर गया। क्या आपके उदास, निराश होने से जीवित हो जायेगा? कदापि नहीं। मुर्दा मुर्दा रहेगा। अतएव जो खुद मर चुका है, उसके लिए आपको उदास होने, निराश होने से लाभ क्या है? केवल अपना स्वास्थ्य ही आप खराब करेंगे। जो नुकसान हो गया हो गया, अब एक दूसरा नुकसान और आप करेंगे... यह कौन-सी बुद्धिमानी है!

अतएव किसी प्रकार की निराशा या असफलता से मन को नहीं मारना चाहिए। मन मारने से स्वास्थ्य खराब होता है। फिर जिन्दगी में उठा-पटक, जीत-हार, सफलता-असफलता लगी ही रहती हैं। यह तो प्रकृति का नियम है। रात के बाद दिन, दिन के बाद रात, सुख के बाद दुःख और दुःख के बाद सुख इसमें मन को गिराना क्या? हमेशा आशावान रहना चाहिए। आज गिरे हैं तो कल जरूर ही उठकर खड़े होंगे। धैर्य और आशा से चलना चाहिए।

अगर मन को भी गिरा लिया तो हो सकता है कि फिर आप कभी न उठ पायें। इस प्रकार पूरा का पूरा अहित कर लेंगे। अपना उज्ज्वल भविष्य आप स्वयं नष्ट कर लेंगे। खुद सोचिए आपका नुकसान हो गया। उसके बाद आप पूरा अफसोस करने बैठ गये। एक नुकसान तो हो ही गया दूसरा आप खुद कर बैठे। इस कारण हमेशा अपनी भावनाओं को सुन्दर रखना चाहिए, आशान्वित रहना चाहिए। अपना मन प्रसन्न रख अपना कार्य करते रहना चाहिए। तभी आप सफलता पा सकते हैं। मन उदास कर लेने से सिर दर्द,

हाथ पैर में दर्द बराबर बना रहेगा। आप हर समय आलस्य से भरे रहेंगे। कार्य करने की क्षमता घट जाती है।

कुछ हो जाता है, हिम्मत से काम लें। मन छोना न करें। आपका स्वास्थ्य खराब हो जायेगा। मन में उत्साह ही रखें। कुछ समय बाद देखेंगे आप सफल हो गये। सफलता उनको ही मिलती है, जो असफलता के कारण दुखी, हताश, निराश नहीं होते हैं।

अपनी भावनाएं महाआशावान रखें। आप अच्छी बात सोचें। हमेशा सुख की, उन्नति, प्रगति की ही कल्पना करें। कभी भी हतोत्साहित न हों। कुछ पराजय होती है, होने दें। आप प्रसन्न रहें। मुस्करायें। प्रसन्नता सबसे बड़ी दवा है स्वास्थ्य की। जो हर समय प्रसन्न रहता है, उसका स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहता है, वह यदा-कदा ही बीमार पड़ता है। सदा प्रसन्न रहने का अर्थ यह नहीं है कि आप हरदम हंसते-मुस्कराते रहें। मन को प्रसन्न रखना चाहिए। होठों पर मुस्कान लाए बिना खिलखिलाकर हंसे बिना भी प्रसन्न रहा जा सकता है। बात-बात पर मुस्काना जरूरी नहीं है। मन खुश रखना चाहिए। मन खुश है, तो फिर सब कुछ ठीक है। इससे उत्साह बना रहता है। शरीर में आलस्य नहीं आता, शरीर का प्रत्येक अंग, तेज हमेशा चौकन्ना रहता है। इस दशा में आपका स्वास्थ्य खरा हो ही नहीं सकता है।

प्रसन्न मन से किये गये कार्य में कभी थकावट नहीं आती है। इसके साथ-साथ कम समय मैं काम भी अधिक होता है। यह एकदम प्रामाणिक तथ्य है। जो लोग रोते, झींकते, बेमन से कम करते हैं, उनका काम बिगड़ भी जाता है। बना भी तो जरूरत से ज्यादा समय लग जाता है। प्रसन्न मन से कार्य करके देखें, आप कम समय में अधिक, थकावट भी क्या मन के प्रसन्न रहने पर किसी प्रकार की गलती या गड़बड़ी भी नहीं हो पाती है।

प्रसन्नता स्वास्थ्य के लिए वरदान है।

प्रसन्नता संजीवनी बूटी के समान है।

इसी कारण बार-बार कहा जाता है, मुस्कराते रहो। लाख बीमारी की एक दवा प्रसन्नता है। अतएव मन हमेशा प्रसन्न रखें। उदास, निराश होना एकदम छोड़ दें। कोई काम बिगड़ जाने, गड़बड़ होने पर जरा भी मलाल मन में न लायें और खुश रहें। बात बिगड़ गई, काम खराब हो गया तो हो जाने दें। उस पर गम, दुःख, चिन्ता, शोक करना पागलपन है। हो गया हो जाने दें। फिर नए सिरे से कोशिश करो। आप से तो जीव-जन्तु अच्छे हैं। एक चिड़िया तिनका-तिनका लाकर अपना घोंसला बनाती है। बड़ा परिश्रम करती है। कोई शरारती बच्चा या आप ही उसका घोंसला बिगाड़ देते हैं, तो क्या वह चिड़िया रोयेगी। घोंसला बनाना बन्द कर देगी। वह दूसरे स्थान पर नया

घोंसला बनाना शुरू कर देगी। इसी प्राकर आपको भी करना चाहिए। नए सिरे से लगना है। चिन्ता आदि में पड़कर अपना स्वास्थ्य खराब कर लेंगे।

शरीर शिथिल हो जायेगा, आलस्य बढ़ जायेगा।

निराशा और असफलतां के कारण उत्पन्न भावनाएं स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर डालती हैं। इस कारण इस प्रकार की भावनाओं से सदैव सतर्क रहें। उनको अपने मन से तो निकाल फेंकें। हर हाल में खुश रहें। प्रसन्नता ही आपको भव-सागर से संकटों से पार करायेगी।

कभी भी अपना चेहरा उदास और मनहूसों की तरह बनाये न रखें। इन भावनाओं से आपका स्वास्थ्य दुर्बल होता है। हमेशा मुंह लटकाये रहना, अपना दुःख रोते फिरना आपको कमजोर बनाता है। इस प्रकार करने से आपको भला कोई लाभ है। पश्चात्ताप करना सबसे बड़ी बेवकूफी है। एक गलती मानकर सबक सीखना ही श्रेष्ठ है। एक सबक सीखकर फिर गलती न करना ही उचित है। प्रसंन्नता आपके शरीर में उत्साह बनाये रखती है। उत्साह के कारण हर ग्रन्थि, हर तन्त्र सक्रिय रहता है। प्रसन्नता सब रोगों की एक दवा है।

आपका स्वास्थ्य कैसा रहे, इस बारे में प्रायः गलती से लोग कुछ और अर्थ लगा लिया करते हैं... अच्छे स्वास्थ्य का मतलब यही है कि आपका शरीर के गठने से कोई सम्बन्ध नहीं है। स्वास्थ्य का मतलब आपका नीरोग रहना, बीमार न पड़ना, आरोग्य जीवन व्यतीत करना है। आपका बदन छरहरा, दुबला-पतला भी हो सकता है। प्रायः यह देखा गया है कि छरहरे, दुबले-पतले बदन वाले व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। मोटा, तगड़ा, मजबूत व्यक्ति ही प्रायः किसी-न-किसी बीमारी से ग्रसित रहता है। उनमें चुस्ती-फुर्ती भी नहीं होती है।

शारीरिक कार्य क्षमता का बने रहना, अपना कार्य करते रहना और बीमारियों का शिकार न होना ही उत्तम स्वास्थ्य का बचाव है।

आपका स्वास्थ्य कैसा है? इसका पता यौवनकाल के बाद ही लगता है। यौवनकाल में तो वैसे ही शरीर में अतिरिक्त शक्ति रहती है। नई बैटरी के समान मनुष्य के शरीर में ऊर्जा देने की पूरी प्रकाश क्षमता रहती है, पर चालीस-पचास की सीमा रेखा लांघते ही बैटरी डाउन होने लगती है। इसी समय आपको अपना स्वास्थ्य संभालना है। गिरती उम्र में ही आपका स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए। इसी उम्र में आपको खुशमिजाज रहना चाहिए। सबके साथ आपका व्यवहार, स्नेहपूर्ण, मेंत्रीपूर्ण होना चाहिए। मन में खुशी बनी रहनी चाहिए।

इस उम्र के बाद प्रायः स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। ऐसा नहीं

होना चाहिए। चिड़चिड़ापन भी एक बीमारी है। इस तरह का व्यवहार करने वालों का स्वास्थ्य प्रायः खराब रहा करता है। बात-बात में झुंझला पड़ना, हर काम में मीन-मेंख निकालना, यह सब बीमारी के लक्षण हैं। अपना स्वभाव शांत और नम्र रखना चाहिए। जितना ही शांत और नम्रतापूर्ण व्यवहार आप रखेंगे, उतना ही लाभदायक है। शांत विचारों से मस्तिष्क को बड़ा आराम मिलता है। मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है। शांत मस्तिष्क तमाम शरीर पर उचित नियंत्रण रख आपका स्वास्थ्य बनाये रखता है।

मस्तिष्क हमेशा शांत और विनम्र रखना चाहिए। इससे शरीर में उत्साह बना रहता है। शरीर में उत्साह बना रहना आवश्यक है। उत्साहपूर्ण शरीर रहने से स्वास्थ्य बना रहता है। मन में हमेशा अच्छी-अच्छी भावनाएं बनाये रखें। सुन्दर-सुन्दर कल्पनाएं करें। भले ही वह पूरी न हों, पर उन पर सोचते रहना चाहिए। मन में इस तरह के विचारों से चित्त प्रफुल्लित रहता है। प्रफुल्लित मन शरीर का रक्त प्रवाह ठीकठाक रखता है। रक्त प्रवाह ठीकठाक रहने से तंतु हमेशा सक्रिय रहते हैं। इस कारण मन में कभी भी निराशा हतोत्साह करने वाली बातें न करें। न ही उनको मन में लायें। भावनाओं का स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। हल्की भावनाओं का भी हल्का-हल्का प्रभाव पड़ता है। एक प्रकार से निराशा, हतोत्साह की भावनाएं धीमे-धीमे जहर की तरह प्रभाव डालती हैं।

मन का स्वास्थ से बड़ा प्यारा रिश्ता है। यह रिश्ता चोली-दामन सा है। इस कारण सबसे पहले अपना मन ठीक रखना चाहिए। जब मन ठीक है, तो स्वास्थ्य भी ठीक है। जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही प्रभाव पड़ता है। गंदी बातों में हमेशा डूबे रहने वाले या गंदे विचार मन में रखने वाले का चेहरा हमेशा झुलसा-सा रहता है। ऐसे लोगों की आंखों के नीचे प्रायः काले स्याह गड्ढे पड़ जाया करते हैं। शरीर दुर्बल पड़ जाया करता है। इस कारण गंदे विचार मन से कम-से-कम लाना ही लाभदायक है। जीवन में हताश होने की कोई आवश्यकता नहीं है। हताशा से शरीर कमजोर पड़ता है। शरीर आलस्य से भर जाता है।

आलस्य भी मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। हताश व्यक्ति में इसकी मात्रा सबसे अधिक होती है। आलस्य के कारण मनुष्य का प्रत्येक कार्य विलम्ब से होता है तथा उसके कारण हानि होती है। आलस्य से आदमी काम नहीं कर पाता है। आज का काम कल पर टालना एक स्वभाव पड़ जाता है और वह कल कभी नहीं आता है। आलस्य से शरीर शिथिल पड़ता जाता है और तब आलसी को बीमारियां घेर लिया करती हैं। आलस्य मन में कभी न आने दें। आदमी की जब रिटायर्ड लाइफ हो जाती है तो उसके पास कुछ

काम-धाम न रहने से वह आलसी हो जाता है। आलसी आदमी पड़े-पड़े रोटियां तोड़ता है। आलस्य से बचने का यही उपाय है कि शक्ति के अनुसार कुछ-न-कुछ करना चाहिए। बागवानी, मुर्गीपालन, बगीचे की देखभाल या छोटे-छोटे कार्यों में अपने को व्यस्त रखना चाहिए। इस प्रकार करते रहने से आलस्य नहीं आता है। मन भी लगा रहेगा। इस प्रकार के कार्यों से स्वास्थ्य बना रहेगा।

चालीस-पचास के बाद ही आदमी का स्वास्थ्य गिरने लगता है। इसी उम्र में सावधानी की आवश्यकता है। इसी उम्र में आदमी को अपना मन हमेशा खुश रखना चाहिए। चिड़चिड़ापन, झल्लाहट या क्रोध पर एकदम नियंत्रण रखने से स्वास्थ्य बना रहता है। इस अवस्था में खान-पान पर भी संयम आवश्यक है।

दीर्घायु और स्वस्थ जीवन जीने वाले लोगों का अनुभव यही बतलाता है। संतुलित भोजन और प्रसन्नता से दुःख हो या सुख अपना मन हमेशा खुश रखना चाहिए। इस प्रकार करने से शरीर स्वस्थ रहता है। अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए ऐसा करना जरूरी है।

सुन्दर-सुन्दर बातें मन में रखें। सुखद कल्पनाएं करें और स्वयं को उम्र का एहसास न होने दें। नाना प्रकार के मनोरंजन कर अपना मन बहलाते रहें। आपकी भावनाएं जितनी अच्छी होंगी, स्वास्थ्य उतना ही अच्छा होगा। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा यह सब आपका स्वास्थ्य तोड़कर रख देंगे। किसी से भी घृणा, ईर्ष्या, द्वेष न रखें। सबसे प्रेमपूर्वक व्यवहार करें। रूखा-सूखा, अच्छा-बुरा जैसा भी कुछ भोजन आपको मिले, प्रेम से उसको ग्रहण करें। इससे भोजन आपके शरीर को लगेगा। मन खराब करके अगर आप अमृत पान भी करेंगे तो आपका शरीर अमर न होगा। प्रेमपूर्वक ग्रहण किया भोजन सूखी रोटी भी आपका स्वास्थ्य बना देगी। सूखी रोटी खाने वाले मजदूरों का स्वास्थ्य क्यों अच्छा रहता है। नमक, रोटी, प्याज भी वह खुशी-खुशी ग्रहण करते हैं। भोजन हमेशा प्रसन्न मन से ही करना चाहिए। चिन्ता, हड़बड़ी, घबराहट या झल्लाकर भोजन करना आपका स्वास्थ्य ही खराब करेगा। आप कभी भी स्वास्थ्य अच्छा नहीं रख सकते हैं। भावनाओं का हमारी पाचन क्रिया पर भी जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है। हमारी प्रत्येक शारीरिक ग्रन्थि, तन्तु प्रभावित होता है।

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर कमजोर पड़ता जाता है पर निरन्तर किसी-न-किसी कार्य में अपने को व्यस्त रखने से शरीर बराबर सक्षम बना रहता है। अतएव उम्र बढ़ने के साथ-साथ अपने को कुछ-न-कुछ कार्यों में व्यस्त रखना चाहिए। इससे आप बराबर स्वस्थ रहेंगे। रिटायर्ड लाइफ का

मतलब हमेशा घर में रहना या आराम करना नहीं है। आप अपने को व्यस्त रखें। नब्बे वर्ष के मेरे मित्र जी० नाथन का कथन है कि इस उम्र में भी उसके स्वास्थ्य का रहस्य मुर्गी पालन है। उसके बेटे लखपति हैं। पैसों की कोई कमी नहीं है। इसके बावजूद जी० नाथन मुर्गीपालन करता है और अण्डे बेचता है। उसका कथन है कि ऐसा करने से कुछ-न-कुछ श्रम होता है। लखपति बेटों का बाप अण्डा बेचे। यह बात कुछ अटपटी-सी लगती है, जी० नाथन का स्वास्थ्य इसी कारण बना है। जितने भी दीर्घायु वृद्ध आप देखेंगें, उनको आप किसी-न-किसी कार्य में व्यस्त पायेंगे।

अपने को व्यस्त रखने से ही शरीर बनता है। शरीर से सभी अंग क्रियारत रहते हैं। इस कारण शरीर बराबर काम करता है। शरीर के अंग उम्र के कारण वैसे ही शिथिल पड़ जाया करते हैं। उनको गतिमय न रखने के कारण उनकी शिथिलता और बढ़ती है। तब यही बीमारी का कारण बनती है। कार्य करते रहना ही जीवन है। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार आप कोई भी कार्य चुन सकते हैं और वैसा कर अपने को व्यस्त रख सकते हैं।

मनुष्य सदा आरोग्य-जीवन कैसे व्यतीत कर सकता है? इस सम्बन्ध में प्रसिद्ध चिकित्सक डॉक्टर जॉन सैधुयुअल ने चार बातें बतलायी हैं।

1 – सुन्दर भावनाएं हमेशा मन में बनाये रखना।
2 – कुछ-न-कुछ कार्य में अपने को व्यस्त रखना।
3 – प्रसन्नतापूर्वक भोजन करना।
4 – विनम्र और प्रसन्न रहना।

इन चार सूत्रों पर अमल करने वाला कभी अस्वस्थ नहीं रहता है और उसका जीवन दीर्घायु भी होता है। वह लम्बी बीमारी भोग कर खाट पर नहीं मरता है।

बहुत से लोग वृद्धावस्था को एक अभिशाप मानते हैं। महीनों बीमार रहकर वह छटपटा-छटपटाकर मरते हैं। इसका कारण वह स्वयं होते हैं। वृद्धावस्था में दुःखदायी मौत वही मरते हैं, जो इन चार सूत्रों का पालन नहीं करते हैं। अपना बुढ़ापा हम स्वयं सहन करते हैं। अपनी दुःखदायी मौत के लिए हम स्वयं जिम्मेदार रहते हैं। अपने पैरों पर हम स्वयं कुल्हाड़ी मारते हैं। बार-बार अपनी उम्र का एहसास कर अपनी उम्र पर आप दांव लगाते हैं। उम्र का एहसास आपको कमजोरी, दौर्बल्य, निरुत्साह का संचार करता है।

भावनाओं का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

इस कारण अपने मन में सदैव अच्छी भावनाएं, उच्च विचार रखिये। आपका स्वास्थ्य बराबर अच्छा रहेगा। आपके अस्वस्थ होने का प्रश्न ही नहीं उठता है।

मुनष्य के शरीर की रचना कुछ इस प्रकार की हुई है कि उसके मस्तिष्क में ही उसका प्रत्येक कार्य संचालित होता है। इस रचना प्रक्रिया के कारण ही मनुष्य संसार के अन्य जीवों से अलग कोटि में आता है। प्रत्येक विचार का शरीर पर प्रभाव अवश्य पड़ता है। इस बात को सब वैज्ञानिक भी मानने लगे हैं। अनेक प्रकार के अनुसंधानों के द्वारा यह प्रमाणित हो चुका है। कई वैज्ञानिक बतला चुके हैं कि शरीर पर किस प्रकार के विचार का कैसा प्रभाव पड़ता है। कैंसर जैसे रोग भी मनुष्य के विचारों के कारण उत्पन्न होते हैं। कुष्ठ रोग के भी सम्बन्ध में अनेक वैज्ञानिकों का यही कथन है।

दवा तो अपना प्रभाव दिखलाती है, पर दवा के साथ-साथ मनुष्य के मन पर यह भी प्रभाव पड़ता है कि अब वह ठीक होने जा रहा है। दवा खा ली है। अब ठीक हो जायेगा। इस भावना के कारण उसका शरीर स्वास्थ्य लाभ करने लगता है। दवा का मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। अगर मरीज के मन में यह बात बैठ जाए कि इस दवा से लाभ नहीं होगा, तो वह कितनी भी कारगर दवा क्यों न हो, वह उसे नीरोग नहीं करेगी। यही कारण है कि एक मरीज को किसी रोग की एक दवा से लाभ होता है और उसी रोग के अन्य मरीजों को उसी दवा से लाभ नहीं होता है। ह बात हमारे आम जीवन से भी स्पष्ट है। डॉक्टरों की भाषा में एक शब्द है–'तासीर'। तासीर हर आदमी की अलग-अलग होती है। तासीर से मतलब हर आदमी का अपना एक 'नेचर' या प्रवृत्ति है। हमारा स्वास्थ्य तासीर के अनुरूप होता है।

कुछ लोगों का विचार है कि पौष्टिक पदार्थों का सेवन कर आदमी अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकता है, पर यह धारणा गलत है। विचार पौष्टिक होना चाहिए। बिना पौष्टिक (उत्तम) विचारों के आदमी का स्वास्थ्य नहीं बन सकता है। रूखा-सूखा खाने वाला भी बड़ा स्वस्थ होता है।

स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए आवश्यक है कि हम कुछ-न-कुछ कार्य अवश्य करते रहें। खा-पीकर केवल आराम करना या कम श्रम करना भी हानिकारक है। शरीर के सभी अंगों को परिश्रम का मौका मिलना चाहिए। इससे उनका संचालन ठीक-ठिकाने से होता है। वह मोर्चा (ज़ंग) नहीं खाते हैं। कई लोगों का पेट इसी कारण आगे निकल आया करता है। पेट का निकलना स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है। बीमार रहने का प्रतीक है। उम्र हो जाने पर भी हल्का-फुल्का परिश्रम करना चाहिए। एक 90 वर्षीय लखपति अपने कपड़े स्वयं साफ करता था। उसका यह कार्य कंजूसी करने का प्रमाण नहीं है, वरन् शारीरिक श्रम के लिए वह इस प्रकार ऐसा करता

है। उसका खाया-पीया हजम होता है। कुछ परिश्रम के कारण शरीर चुस्त रहता है। कुछ-न-कुछ शारीरिक श्रम का कार्य हमेशा करते रहना चाहिए। इससे मांसपेशियां शिथिल नहीं पड़ती हैं। उनकी क्षमता बनी रहती है।

जैसे-जैसे उम्र ढलने लगती है, वैसे-वैसे शरीर में आलस्य बढ़ने लगता है। ढलती उम्र में आलस्य स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु है।

आलस्य शरीर को तोड़ देता है। ग्रंथियों की रोग-विरोधी क्षमता को कम कर देता है। इसके कारण मनुष्य बीमार पड़ जाता है। इस कारण आलस्य से बचने का एकमात्र साधन कुछ-न-कुछ परिश्रम करना आवश्यक है। पचासों किस्म के काम घर में इस प्रकार के होते हैं कि उनको करने से आलस्य भगाया जा सकता है। बागवानी करना, अपने कपड़े धोना, छोटा-मोटा घरेलू कार्य करना आदि इससे आदमी का वक्त भी कटता है। खाली दिमाग और आलस्य मिलकर आपके शरीर को तोड़कर रख देते हैं। अतएव अगर आप पचास पार कर गये हैं तो उसका पालन करें।

भावनाओं के अनुसार आपका स्वास्थ्य बना रहेगा। अपना स्वस्थ शरीर आपको प्यारा है, तो इन सब पर अमल करें। यह आरोग्य की कुंजी है।

* * *

6 व्यवहार और स्वास्थ्य

मनुष्य अपने बारे में अब तक बहुत खोज कर चुका है। वह दो बातों के पीछे हाथ धोकर पड़ा है। एक तो दीर्घ जीवन और दूसरा स्वास्थ्य तीसरी खोज में भी हाथ लगाये हैं, पर वह शाय ही कभी सफल हो पाये अर्थात् अमरत्व। पहली में कम पर दूसरी में मनुष्य बहुत कुछ सफलता प्राप्त कर चुका है। दूसरी में सफलता प्राप्त करने का ही परिणाम है कि मनुष्य जगत में मृत्यु संख्या कम हो गयी है। दुनिया की आबादी तेजी से बढ़ रही है। शोध विद्वानों का कथन है कि दो-तीन शताब्दी बाद मनुष्य के लिए पृथ्वी छोटी पड़ जायेगी। चन्द्र, गुरु, शुक्र जैसे लोकों पर मनुष्य वास होगा। यह तो भविष्य की बात है, पर वर्तमान में यह प्रामणित है कि संसार के हर देश की आबादी बढ़ी है, बढ़ रही है। इसका कारण है, मनुष्य द्वारा रोगों पर विजय प्राप्ति।

एक जमाना था, जब प्लेग फैलता था। गावं के गांव साफ हो जाया करते थे। अब प्लेग का तो नाम दुनिया से उठ गया है। मलेरिया समाप्त हो गया है। मनुष्य ने अपने स्वास्थ्य पर विजय पायी है। पहली खोज दीर्घ आयु की निराशाजनक है। तनावग्रस्त मनुष्य का जीवन दीर्घ नहीं हो सकता है। आज के मनुष्य का जीवन जितने तनाव से भरा है, उतना तनाव कभी न था। ब्लडप्रेशर, गैस, हार्टअटैक जैसी बीमारियां नई दशा में उत्पन्न हो गयीं, पुरातन काल में इनका नाम न था। यह वर्तमान भौतिक जगत में उत्पन्न तनाव की देन हैं।

दीर्घायु होना स्वास्थ्य पर निर्भर करता है और स्वास्थ्य मनुष्य के हाथ में है। वह चाहे उसे बनाये या बिगाड़े पर मनुष्य स्वयं अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मार रहा है, तो इसमें दोष भला किसका है!

शराब और सिगरेटों पर स्पष्ट रूप से लिखा रहता है, इनको पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है–पर इसके बावजूद आज समूचे संसार में शराब और सिगरेटों की खपत सबसे ज्यादा है। मनुष्य के भोजन पर जितना खर्च होता है, उससे कहीं ज्यादा वह उन मादक द्रव्यों पर करता है, जिनसे

उनके स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। जब मनुष्य स्वयं अपना स्वास्थ्य बिगाड़ता है, तो फिर दीर्घायु कैसे हो सकता है। विश्व में मनुष्य की औसत आयु 37 साल की पड़ रही है जबकि 18 वीं शताब्दी पर मनुष्य की औसत आयु 70 वर्ष की थी। 11 वीं और 12 वीं शताब्दी में 83 वर्ष की थी।

मनुष्य की औसत आयु में ह्रास का कारण उसका रहन-सहन, व्यवहार और पर्यावरण है। पहले पर्यावरण जितना स्वच्छ था, अब उतना नहीं है। आविष्कारों ने पर्यावरण को दूषित कर दिया है। संसार के वायुमंडल में प्रदूषण की मात्रा दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। प्रदूषण की यह समस्या प्रतिवर्ष विकराल रूप ले रही है। प्रदूषण में संघर्ष के कारण मनुष्य की क्षमता घट रही है। इसी कारण से उसकी औसत आयु में गिरावट आ रही है। फिर खान-पान के तौर-तरीके बदल गये हैं। मशीनीकरण के कारण खाद्यपदार्थों के प्रोटीन्स कम हो रहे हैं। इससे शरीर बलिष्ठ नहीं होता है।

पहले वास्तविक वृद्धावस्था की आयु रेखा 80 वर्ष की थी पर आज 36 वर्ष का आयु रेखा का औसत आ गया है। आज का मनुष्य एक शताब्दी पहले मनुष्य की अपेक्षा आधे से भी कम समय में बुढ़ापे पर आ गया है। इसका कारण अनुचित संतुलित आहार का न होना है। वह जल्दी वृद्ध हो जाता है।

फिर शोधार्थियों का एक और कथन है। मनुष्य के व्यवहार का उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। काम, क्रोध, मद, लोभ तो आदमी का स्वास्थ्य खराब करते ही हैं, पर उसका दैनिक जीवन का व्यवहार भी उसके स्वास्थ्य पर अपना प्रभाव डालता है। इस सम्बन्ध में ढेरों वैज्ञानिक खोजों द्वारा यह बात प्रमाणित भी की जा चुकी है।

सबसे पहले मनुष्य के सोने के बारे में अध्ययन किया गया है।

वृद्धावस्था में प्रायः दोपहर को थोड़ी-सी नींद स्वास्थ्य को ठीक रखती है। रात में कम-से-कम 6 घंटे की निद्रा अत्यावश्यक है। सोते समय का ढंग भी हमारा स्वास्थ्य प्रमाणित करता है। भोजन करने के बाद बायीं ओर करवट लेकर सोना चाहिए। कुछ देर के लिए यह आवश्यक है। हाथ-पैर सिकोड़कर सोने से स्वास्थ्य खराब होता है। कुछ लोग सिर के नीचे हाथ रखकर सोते हैं। यह हानिकारक है। इसी प्रकार पेट के बल या एकदम चित्त होकर सोना भी नुकसान करता है। सोते समय दक्षिण दिशा में पैर करने से पृथ्वी की चुम्बकीय (गुरुत्वाकर्षण) शक्ति के कारण शरीर में दुर्बलता आती है। सुबह उठकर थकान, कमजोरी महसूस होती है। स्वस्थता का चिह्न यह है कि सुबह नींद टूटने पर शरीर एकदम हल्का-फुल्का-प्रफुल्लित हो, जोश, उमंग से भरा हो, सुबह नींद टूटने पर थकावट आलस्य का अनुभव

आपकी बीमारी का प्रतीक है। ज्यादा गरदन झुकाकर या दबाकर सोने से घर्राहट निकलने लगती है। खर्राटे लेना उत्तम स्वास्थ या गहरी नींद नहीं है, श्वासावरोध के कारण ऐसा होता है। खर्राटे मुख से या नाक से हानिकारक हैं। साधारण ढीला शरीर होना चाहिए। सोते समय अच्छे विचार, उच्च महत्त्वाकांक्षाएं लेकर सोना ही उत्तम होता है।

मनोवैज्ञानिकों का कथन है कि सपना हर आदमी देखता है। संसार का कोई भी मनुष्य इससे वंचित नहीं है। अधिकांश सपने मनुष्य को याद ही नहीं रहते हैं। केवल थोड़े से सपने याद रह जाते हैं। सपनों का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। गरिष्ठ भोजन और मादक द्रव्यों का उपयोग करने वाले व्यक्ति बहुत सपने देखते हैं। पैर-हाथ सिकोड़कर सोने वाले लोगों को ज्यादा सपने आते हैं। उनसे उनके मस्तिष्क की ऊर्जा ज्यादा समाप्त होती है। एकदम चित्त सोने से भी सपने ज्यादा आया करते हैं। सोते समय ठंडा पानी पीकर सोना लाभदायक होता है। लन्दन का एक व्यवसायी रात को बड़े डरावने सपने देखा करता था। इन सपनों का स्मरण कर वह दिन भर भयभीत रहा करता था। बहुत इलाज कराया, लाभ न हुआ। एक मनोचिकित्सक ने उसे सोने से पहले एक गिलास ठंडा पानी पीने की सलाह दी। उसने ऐसा ही किया। उसी रात से उसे भयानक सपने आने बंद हो गये।

शांत चित्त, प्रफुल्लता और उत्तम विचारों के साथ निद्रा की गोद में जाना स्वास्थ्यवर्द्धक है।

सोते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

रात को विलम्ब से सोना, शराबखोरी, देर रात गये तक जागना, ताश खेलना, काम क्रीड़ा करना आदि हानिकारक है। अर्द्धरात्रि के उपरांत का किसी भी प्रकार का जागरण स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अर्द्धरात्रि के उपरांत हमारी पृथ्वी का वायुमंडल और प्रकार का हो जाया करता है। उसका प्रभाव हमारे जागृत शरीर पर पड़ता है। अर्द्धरात्रि के उपरांत का जागरण हानिकारक है।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना सदैव लाभादायक है। बुद्धिजीवी, मानसिक श्रम करने वालों और पचास से ऊपर के व्यक्तियों का प्रातःकाल उठकर टहलना लाभदायक है। जार्ज बनार्ड शॉ से एक बार किसी ने पूछा, इस उम्र में भी आप इतना कार्य कैसे कर लेते हैं और आपका स्वास्थ्य अच्छा क्यों है?

शॉ का जवाब था, इसके लिए धन्यवाद दो मेरी छड़ी को जो सुबह टहलाने ले जाती है।

शॉ हाथ में छड़ी लेकर प्रातः भ्रमण करते थे।

अतएव प्रातःकाल का भ्रमण स्वास्थ्यवर्धक है। हर उम्र के व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है। इस समय के भ्रमण से हमारे शरीर को अतिरिक्त शक्ति मिलती है।

समय पर भोजन, समय पर प्रत्येक कार्य न केवल शरीर स्वस्थ रखता है वरन् दीर्घायु भी प्रदान करता है। अनियमित भोजन, खान-पान वह कितना ही स्वादिष्ट, बलवर्धक या विटामिन्स से भरपूर हो, आपके लिए हानिकारक है। असमय पाचन क्रिया को कार्यरत होना पड़ता है। कभी तो दिनभर खाली पेट और कभी दिनभर खाते रहना...स्वास्थ्य खराब कर देता है। नाश्ता और भोजन निश्चित समय पर करना चाहिए। आधा-पौने घंटे का विलम्ब तो चल सकता है, पर काफी अन्तर और अनियमितता और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अतएव समय निश्चित करिये। ताजा और गरम भोजन या नाश्ता हमेशा उपयोग में लाना चाहिए। शारीरिक श्रम् करने वाले गरिष्ठ भोजन कर सकते हैं। पर मानसिक श्रम करने वालों के लिए हल्का-फुल्का नाश्ता और भोजन आवश्यक है। संसार के लगभग सभी बुद्धिजीवी इस प्रकार का भोजन ग्रहण करते हैं।

भोजन संतुलित रूप से लेना चाहिए। न कम, न ज्यादा।

कुछ लोगों की आदत होती है कि भोज या निमन्त्रण के अवसर पर वह आवश्यकता से अधिक भोजन ठूंस-ठूंसकर करते हैं। उनका स्वभाव बन जाता है। यह क्रिया स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। ऐसे अवसरों पर सदा संतुलित भोजन जैसा आप करते हैं, करना चाहिए। कुछ लोग आग्रह करके खिलाते हैं। आग्रह करके खाना खिलाना-पिलाना अनुचित है। जितना आपके अनुकूल हो, उतना ही आप ग्रहण करें। कुछ लोग अनावश्यक रूप से पेटू होते हैं। पेटूपन शरीर बेडौल कर देता है। शरीर पर चर्बी का आना या चढ़ना हमेशा दुर्बलता की पहचान है। चर्बी से मोटापा बढ़ाता है। मोटापा आदमी को कमजोर बनाता है। वह थोड़ा-सा भी शारीरिक श्रम करता है, तो उसकी सांस फूलने लगती है। वह हांफने लगता है। चर्बी या मोटापा पेटूपन के कारण बढ़ता है। साथ ही उचित मात्रा में श्रम न करने से भी ऐसा होता है।

भोजन के सम्बन्ध में हम जितने सतर्क और संयमित रहेंगे, हमारा स्वास्थ्य उतना ही उत्तम होगा। भोजन सम्बन्धी हमारा व्यवहार अत्यन्त समझदारी वाला होना चाहिए। इस सम्बन्ध में आज पर्याप्त ज्ञान प्रकाश में आ चुका है। इसी के अनुसार आप अपनी व्यवस्था कर सकते हैं।

हमारे साधारण व्यवहार भी हमारा स्वास्थ्य प्रभावित करते हैं। हमारे हर क्रिया-कलाप का अपना प्रभाव होता है। हमारी हर आदत अपना असर

डालती है। सुबह उठकर बार-बार जम्हाइयां लेना या हर कहीं ऐसा करना हानिकारक है। अनावश्यक रूप से शरीर ऐंठना, अकड़ना, बदन तोड़ना, आंखें मलना, कान-नाक कुरेदना हानिकारक है। हर कहीं थूक देना न केवल अशोभनीय है वरन् बीमारी का वाहक भी है। इस प्रकार आप में आदतें हैं, तो उनसे छुटकारा पाइये। कुछ लोग अनावश्यक माथा या बाल खुजलाते हैं। क्यों? ऐसे ही... ऐसे ही क्यों भई? आप स्वयं अपने से इस सवाल को पूछें। आपका एक ही उत्तर होगा, कोई आवश्यकता नहीं... तब आप क्यों ऐसा करते हैं? इस आदत को निकाल डालें।

पैर पर पैर चढ़ा कर बैठना, पैर हिलाते रहना या हथेलियां रगड़ते रहना अनुचित है। एकाकी मनुष्य या अकेलेपन में बैठे आप इस प्रकार की आदतों के शिकार हो जाया करते हैं।

आदमी का व्यवहार सामान्यत: साधारण होना चाहिए। असाधारण सदा हानिकारक है। कुछ लोग अपना व्यवहार असाधारण बताया करते हैं। बालों पर हाथ फेरना, बालों की लटों को झटका देना, कंधे उचकाना, गरदन बार-बार टेढ़ी करना, वात्त-बात्त पर होठ बिदकाना, मुंह बनाना आदि अनावश्यक क्रिया-कलापों से शरीर की मांसपेशियों पर अतिरिक्त श्रम तथा प्रभाव पड़ता है। वह शीघ्र झुक जाया करती हैं। इस प्रकार के व्यवहारों के कारण शरीर की कुछ मांसपेशियां, ग्रंथियां, तन्तु समय से पूर्व निष्क्रिय हो जाया करते हैं। वह हानिकारक है।

अनावश्यक रूप से एकांत में या चार आदमियों के बीच बैठकर अथवा बातें करते समय शरीर के अंगों को उचकाना या अनावश्यक अभिनय करना अपनी शारीरिक क्षमता को कम करना है। अनावश्यक रूप से शरीर की शक्ति खर्च करना बड़ी बेवकूफी है। शरीर की क्षमता भी एक बैटरी के समान है। जब तक बैटरी में चार्ज होगा, तभी तक वह काम करेगी। चार्ज खत्म होने के बाद बैटरी बेकार हो जाती है। शरीर की इस बैटरी को आप जितना अनावश्यक रूप से खर्च करेंगे उतनी ही आपकी शक्ति और आयु कम होगी। फलत: इस प्रकार की आदतें आप में हों तो उनको छोड़ दें। दांतों से नाखून को कुतरना अंगूठा चूसना, होठों को दबाये रखना, मुट्ठियां कसना, यह हमेशा नुकसानदायक है।

व्यक्तिगत जीवन में भी आपको अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। आज सफाई से केवल अमीर ही रह सकते हैं, गलत भावना है। गरीब भी साफ-सफाई के साथ रह सकता है। आपके पास जो कुछ भी है, जैसा भी है, उसे साफ रखें। सामान नया है या टूटा-फूटा पुराना, कपड़े नये या पुराने, सब कुछ साफ-सफाई से रखना चाहिए। घार छोटा है या बड़ा, यह

बात नहीं है। सफाई जरूरी है। सफाई न रहने से नाना प्रकार के कीड़े-मकोड़े, नाना प्रकार के रोगों के कीटाणु अपना केन्द्र बना लेते हैं। वह कभी भी आपके शरीर से चिपक सकते हैं। अच्छा-भला आपका शरीर भी बीमार पड़ सकता है। न केवल घर-द्वार की साफ-सफाई वरन् पहिनने-ओढ़ने के वस्त्र भी ठीक-ठाक रखने चाहिए।

बहुत से लोगों के कपड़े बाहरी बड़े साफ-सुथरे होते हैं, पर भीतर के कपड़े निहायत गंदे रहा करते हैं। वह इस ओर ध्यान ही नहीं देते हैं। हमारे नीचे के कपड़े जो हमारे शरीर से चिपके रहते हैं, उनका सबसे अधिक साफ-सुथरा रहना सबसे आवश्यक है जबकि हमारा व्यवहार इसके विपरीत होता है। ऐसा ही कुछ व्यवहार हम अपने शरीर के साथ करते हैं। जितनी देख-भाल हम अपने चेहरे की करते हैं, उतनी शरीर के अन्य भागों की नहीं। हमारी इस प्रकार छोटी-छोटी लापरवाहियां हमें बीमार बना दिया करती हैं। याद रखिए, संक्रमण रोगों के कीटाणु निरन्तर हमारे शरीर पर आक्रमण करने के लिए घूमते रहते हैं। हमारी जरा-सी असावधानी हमारा अच्छा-भला शरीर बिस्तर पर पटक सकती है। आपका रहन-सहन, आपके व्यक्तिगत या शारीरिक प्रयोग में आने वाली हर वस्तु साफ-सुथरी रहनी चाहिए।

एक ज़ंग लगी पिन से दांत कुरेदने या कान खुजलाने अथवा चुभ जाने का परिणाम बहुत भयानक हो सकता है। मेरे एक स्वस्थ मित्र का पांच घंटे में देहांत हो गया। उसने ऐसी ही पिन से दांत खोद लिया था। उसे टिटनैस हो गयी। सारा शरीर ऐंठ गया और वह डॉक्टरों द्वारा लाख उपाय करने के बाद भी न बचाया जा सका। एक साधारण सी गलती से अच्छा-खासा स्वस्थ जवान चल बसा। इस प्रकार की साधारण गलतियां हमारा जीवन समाप्त कर सकती हैं, हमारे शरीर में नाना प्रकार के रोगों को प्रविष्ट करा सकती हैं। हमें और सावधानी बरतने की आवश्यकता है। साधारण सी बातों के प्रति भी हमें सतर्क और सावधान रहना चाहिए। कोई भी अनावश्यक कार्य न करना चाहिए।

हमारी चाल-ढाल का भी हमारे शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है। हमारी आयु और कर्यक्षमता समय से पूर्व समाप्त करती है। बहुत से लोग तेज-तेज चलने के आदी होते हैं। इस प्रकार चलकर वह समझते हैं कि समय की बचत कर रहे हैं पर मांसपेशियों पर ज्यादा बोझ पड़ता है। समय से पूर्व उनकी क्षमता समाप्त हो जाया करती है। शरीर की प्रत्येक मांसपेशी और ग्रंथि की अपनी एक सीमित क्षमता होती है। उसको ढंग से खर्च करना चाहिए। शरीर रूपी बर्तन को जब आप जल्द खाली कर देंगे, तो वह भरेगा

कैसे? इस पर भी तो आपको सोचना चाहिए। जल्दी-जल्दी चलना, बात करना, जल्दी-जल्दी खाना, हर काम में शीघ्रता हमेशा नुकसानदायक है। एक कहावत इसी पर कही गयी है। काम जल्दी का शैतान का होता है। शैतान का काम हमेशा बिगाड़ना और तोड़-फोड़ करना है। जल्दी का किया गया हर काम बिगड़ जाया करता है।

इंग्लैंड के प्रधानमंत्री विंसेंट चर्चिल ने अपने एक मित्र को चाय पर आमंत्रित किया। वह मित्र शीघ्रता के साथ चाय के घूँट लेने लगे। चर्चिल जब तक एक घूंट लेते, तब तक वह चार घूंट पी जाते थे। चर्चिच कुछ देर तक देखते रहे। फिर मुस्कराकर बोले-"आपको और कहीं भी जाना है।"

"ना" उनका जवाब था-"मैं तो केवल आपसे मिलने आया हूं।"

"तब जल्दी क्या है?"

मित्र चौंके। बात पल्ले न पड़ी।

चर्चिल ने स्पष्ट किया-"आप जल्दी-जल्दी चाय पी रहे हैं। अरे! कम-से-कम चाय तो आराम से पी लें।"

बात मित्र के पल्ले पड़ गयी। वह झेंप गया।

जो आदमी चाय जल्दी-जल्दी पीता है, वह बहुत जल्दबाज होता है। जल्दबाज का स्वभाव न केवल उसका काम बिगाड़ता है, वरन् उसका स्वास्थ्य भी बिगाड़ता है। खान-पान के सम्बन्धा में मनुष्य को जल्दबाज नहीं होना चाहिए। जल्दबाजी चाहे वह किसी भी प्रकार की क्यों न हो, स्वास्थ्य और आयु को कम करती है। धैर्य, संयम और शांति के साथ काम करना चाहिए। कुछ लोग आवश्यकता से अधिक घबरा जाया करते हैं। घबराहट के कारण सारे शरीर में एक बैचेनी भी हो जाती है। यह बेचैनी आगे चलकर 'नर्वस ब्रेक डाउन' का रूप ले लेती है। आज के इस मानसिक तनाव भरे युग में इस प्रकार की बीमारियां बहुत बढ़ रही हैं। घबराहट के कारण पसीना आ जाता है। दिल की धड़कनें कई गुना अधिक हो जाया करती हैं। मस्तिष्क किंकर्तव्यमिवमूढ़ हो जाया करता है। शरीर के तमाम तंतु बेचैन हो जाया करते हैं। उनकी छटपटाहट बढ़ जाया करती है। शरीर की अतिरिक्त ऊर्जा समाप्त हो जाती है। जब घबराहट अपनी चरम सीमा पर आ जाती है, तो मनुष्य बेहोश भी हो जाता है। बेहोशी मौत का ही एक दूसरा रूप है। अतएव किसी बात पर घबराना अपना अच्छा भला शरीर खराब करना है। घबराने से क्या कुछ हो जाता है। होने वाली बात होकर रहती है। अतएव घबराना कभी भी नहीं चाहिए। हमेशा अपने पर संयम रख शांत भाव से प्रत्येक दशा का मुकाबला करना चाहिए। धैर्य सबसे बड़ी चीज़ है।

धैर्य से प्रत्येक समस्या का समाधान करें, मुकाबला करें। आपका मस्तिष्क भी आपको यही राह बतलाएगा।

घबराहट स्वास्थ्य की दुश्मन है। जितना आप घबरायेंगे, उतना आपका स्वास्थ्य गिरेगा। एक व्यापारी था। देखने में बड़ा स्वस्थ अच्छा खाता-पीता था। अनायास एक दिन उसकी दुकान में चोरी हो गयी। वह बेहद घबरा गया। अब क्या होगा! अपने भविष्य और परिवार के कारण घबराहट बढ़ती गयी। एक सप्ताह में ही सूखकर कांटा हो गया। पैंतीस-छत्तीस साल की उसकी उम्र पचास से ऊपर दीखने लगी। वह कमजोर हो गया। घबराहट में उसने अपना जीवन बरबाद कर लिया। उसकी ही तरह एक और व्यापारी के साथ घटना हो गयी। उसने घबराहट को पास नहीं आने दिया। जो होना था, हो गया। घबराहट के कारण जल गयी दुकान तो वह बनने वाली न थी। अतएव उसने धीरे-धीरे फिर जुगाड़ बैठाने का इन्तजाम किया। मित्रों से, बैंक से, माल देने वाले व्यापारियों से कर्ज लिया और अपना कारोबार नए सिरे से चमका लिया। उसका जीवन सुखमय हो गया।

जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। न आए तो आदमी का जीवन नीरस हो जाए। कभी भी किसी आदमी का जीवन एक समान नहीं रहता है। संघर्ष तो चलता ही है। संघर्ष के दौरान जिसका स्वास्थ्य ठीक रहता है, वही विजय प्राप्त करता है। संघर्ष आदमी के लिए तब वरदान बन जाता है, जब वह स्वस्थ रहता है। संघर्ष के दौरान अस्वस्थ पड़ जाने वाला व्यक्ति कभी सफलता प्राप्त नहीं कर सकता है। जिन्दगी में संघर्ष के लक्षण कभी भी आ सकते हैं। अतएव हर समय उनके लिए तैयार रहना चाहिए। अपने को वैसा बना लेना चाहिए। संयम और धैर्य से काम लेना चाहिए। ऐसा तभी हो सकता है, जब हम अपना स्वभाव उस अनुरूप बनाएं। हमारा व्यवहार हमें संयमी और धैर्यवान बनाने वाला होना चाहिए। हमारी आदत शुरू से ही इस प्रकार बनी रहेगी तो फिर हमें धैर्य, संयम सीखना नहीं पड़ेगा। इस कारण अपना व्यवहार आप अपने स्वास्थ्य की खातिर, आने वाले संघर्ष का अपना मुकाबला करने के लायक इस प्रकार बनाकर रखें।

हमारे हाव-भाव स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं। हमारे बात करने का ढंग भी वैसा होना चाहिए। कुछ लोग हाथ नचाकर, शरीर का नाटक कर, हाव-भाव के साथ बातें करते हैं। वह सर्वथा गलत है। हमारा व्यवहार हमारी अपनी मान व मर्यादा के अनुकूल होना चाहिए।

वैज्ञानिकों द्वारा जो सर्वेक्षण किए गए हैं, उनके अनुसार कई बातें मनुष्य के स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के सम्बन्ध में सामने आयी हैं।

जो मनुष्य ज्यादा बातूनी होते हैं, उनका जीवन बहुत थोड़ा पाया गया है। गम्भीर और शांत रहने वाले व्यक्ति आमतौर पर दीर्घायु होते हैं। इसका कारण यह बतलाया गया है कि ज्यदा बात करने से मनुष्य की शक्ति या ऊर्जा अधिक खत्म होती है। कम बात करने या गम्भीर रहने से कम खर्च होती है। ज्यादा बातें करने वाला बातूनी माना जाता है। व्यर्थ की बातो में न केवल समय बरबाद होता है, वरन् शक्ति का भी अपव्यय होता है। ज्यादा बोलने वाला व्यक्ति भी अपना स्वास्थ्य और अपनी आयु को कम करता है। अतएव स्वस्थ जजीवन और दीर्घायु रहने के लिए आवश्यक है कि आप कम-से-कम बात करें। अधिकतर गम्भीर और शांत रहना आवश्यक है।

गम्भीरता से शरीर की ग्रन्थियों को आराम मिलता है। इस बात का भी ख्याल रखें कि गम्भीरता की एक सीमा होती है। सीमा से बाहर की गम्भीरता आदमी को मनहूस बना देती है। हर समय गम्भीर बने रहना भी ठीक नहीं है। समयानुकूल गम्भीरता को हलका भी कर लेना चाहिए। बातूनी का अर्थ यह है--बेबात की बात करना। इस तरह के वार्तालाप को बकवास कहा जाता है। बकवास करने से दूसरों की निगाहों में प्रतिष्ठा भी गिरती है और अपनी शक्ति का भी अपव्यय होता है। अतएव बात कम-से-कम, आवश्यक और संक्षेप में करना चाहिए। ज्यादा करने से बात का प्रभाव भी समाप्त हो जाता है और शरीर की ऊर्जा भी खत्म होती है। अतएव वार्ता आप संयमित रखें।

मौन में बड़ी शक्ति है। मौन धारण कर कुछ लोग अतिरिक्त शक्ति ग्रहण किया करते हैं। उसके द्वारा मन को बड़ा बल मिलता है। सुकरात का कथन था, मैं अपनी पत्नी के कारण विवश हूं वरना सप्ताह में एक दिन का मौन अवश्य रखता। सप्ताह में नहीं, माह में कम-से-कम एक दिन का मौन रखना आवश्यक है। न केवल सुकरात ने वरन् और भी महापुरुषों ने मौन को महत्ता दी है। सेंट पीटर सप्ताह में एक दिन का मौन रखते थे। प्रत्येक शनिवार उनके मौन का दिन होता था। उनका कथन था, मौन से आंतरिक शक्ति के साथ स्वास्थ भी अच्छा रहता है। भारत के महात्मा गांधी भी प्रत्येक शनिवार को या कुछ समय के लिए मौन व्रत धारण करते थे। अगर आप मौन व्रत करते हैं तो अच्छा है। सप्ताह में एक बार या माह में एक बार भी चल सकता है। कुछ कारणवश न धारण कर सकें तो बातें करना तो कम कर ही सकते हैं। कम-से-कम बातें करिये। केवल मतलब की, आशय की कीजिये। जितना संक्षेप कर सकें, उतना ही अच्छा है। इसमें अपनी शक्ति क्षीण न होगी। ज्यादा बात करने से तो आपकी शक्ति ही जायेगी। इसमें किसी और का नहीं, आपका ही ज्यादा नुकसान है।

अतएव आप इस पर स्वयं विचार कर लें।

शब्दोच्चारण एक प्रकार की शारीरिक प्रक्रिया है। इसमें शक्ति का व्यय होता है। अपव्यय करना व्यर्थ है। केवल उतना ही वार्तालाप करें जो आवश्यक है। इसमें आपका संतुलन बना रहेगा। स्वस्थ रहने के लिए आपको अपना व्यवहार भी उसी प्रकार बनाना होगा। इसके लिए कुछ नियम बनाए गए हैं। यह आपके लिए बहुत लाभदायक है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कथन है कि उत्तम स्वास्थ्य के लिए माह में एक बार उपवास करना आवश्यक है इस प्रकार का उपवास एक दिन का भी उपवास आपके पेट की सारी सफाई कर जायेगा। पेट की सफाई स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है। इससे पेट का तमाम 'कचरा' निकल जाता है और पेशियों को लगातार काम करते रहने से कुछ राहत मिलती है। उपवास करने वालों का हाज़मा एकदम ठीक रहता है।

स्वास्थ्य बिगड़ने या बीमार पड़ने का एक कारण हाजमा खराब होना भी है। मनुष्य स्वाद के नाम पर एक-सी चीज बराबर नहीं खा सकता है। वह स्वाद परिवर्तन के लिए नाना प्रकार के खाद्य बनाता और खाता है। इससे उनका हाजमा खराब होता है। नाना प्रकार के खाद्य पदार्थों को लगातार पचाने में मांसपेशियां क्लान्त हो जाया करती हैं। उनको भी आराम चाहिए। उपवास करने से आराम मिलता है। पेट में अनपचा पदार्थ भी तब पिस जाया करता है। उपवास से बहुत लाभ है। उपवास करके आप नाना प्रकार की बीमारियों से अपनी रक्षा कर सकते हैं। आपका स्वास्थ्य बराबर बना रहेगा।

कुछ लोग अपना रूप और स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए कृत्रिमता का सहारा लेते हैं! तात्कालिक रूप में यह सदा बड़ा अच्छा लगता है पर कालान्तर में इस प्रकार के उपयोगों का स्वास्थ्य तथा शरीर पर प्रभाव पड़ता है। कृत्रिमता अपना रंग दिखलाती है। बात काले करना, सौन्दर्य प्रसाधनों का अत्यधिक प्रयोग वास्तविक रूप-रंग और त्वचा पर प्रभाव डालते हैं। इनसे सब कुछ व्यवस्था बिगड़ जाती है। प्राकृतिक रूप-रंग का अपना जो आकर्षण है, वह अनूठा होता है। अतएव ईश्वर ने जैसा बनाया है, वैसा ही आप बने रहिए, उसमें परिवर्तन लाना व्यर्थ है। कृत्रिमता का सहारा हानिकारक है। वैज्ञानिक जांच में अनेक सौन्दर्य प्रसाधन हानिकारक पाए गए हैं। वह त्वचा तथा रक्त पर अपना प्रभाव डालते हैं और आपकी नेत्र ज्योति को भी क़म करते हैं। कृत्रिमता के कारण आपका अच्छा-खासा वास्तविक आकर्षक रूप भी बिगड़ जाया करता है। शायद आप इस बात को नहीं समझते होंगे पर दूसरों की निगाहों में तो ऐसा ही है।

कृत्रिमता का सहारा स्वास्थ्य और शरीर सजावट में न लेना ही अच्छा

है। अपने वास्तविक रूप रंग और शरीर में ही अपने व्यवहार से आकर्षण उत्पन्न करने का प्रयास करें। व्यक्तित्व का आकर्षण व्यवहार में है, रूप-रंग में नहीं। सुन्दर से सुन्दर स्त्री या पुरुष का व्यवहार अच्छा नहीं है, तो उसका सारा रूप, शरीर सौष्ठव धरा रह जाता है। वह स्त्री या पुरुष तब जहर के समान लगने लगता है। एक अत्यन्त रूपवती युवती को उसके पति ने तलाक दे दिया था। देखने वाले उसके पति को बेवकूफ कह सकते थे, पर उसका पति जानता था कि उसकी वास्तविकता क्या है, दूर के ढोल सुहाने लगते हैं, पर पास आने पर कान फाड़ने लगते हैं और आप घबरा जाते हैं। यही हाल बाहरी आकर्षण का है। अतएव इस फेर में पड़कर अपना अच्छा-भला स्वास्थ्य खराब न करें और न ही अपना प्राकृतिक निर्माण।

इस बात का ख्याल रखें कि प्रत्येक व्यक्ति में चाहे उसका रंग-रूप कैसा भी क्यों न हो, एक न एक अनोखा आकर्षण अवश्य होता है। इसी अनोखे आकर्षण को विकसित करना चाहिए। आकर्षक व्यक्तित्व के लिए सुन्दर होना आवश्यक नहीं है। व्यवहार सुन्दर होना आवश्यक है। इस प्रकार व्यवहार से ही आप अपना सब लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। सुन्दर व्यवहार से शरीर और स्वास्थ्य दोनों बनता है। अपना बात करने का ढंग, अपना रहन-सहन, अपनी कार्य प्रणाली इस प्रकार बनाइये कि आपकी ओर सबका ध्यान सहज ही चला जाए। इसको ही व्यक्तित्व का जादू कहते हैं। जार्ज बनार्ड शॉ में ऐसा क्या था। वह बहुत कुरूप थे। शक्ल-सूरत अचकी-भद्दी थी, पर उन पर एक अभिनेत्री मुग्ध हो गयी। इसका कारण उनका व्यवहार था। व्यवहार ही मनुष्य को लोकप्रिय और आकर्षक बनाता है। व्यवहार ही आपका स्वास्थ्य भी बनाता है।

1. अच्छा आकर्षक व्यवहार रखें।
2. अच्छी बातें सोचें।
3. अच्छे कार्य करें।
4. अच्छी साफ-सफाई के साथ रहें।
5. अच्छी साफ-सुथरी जगह का उपयोग करें।

यह पांच अच्छाइयां आपको न केवल स्वास्थ्य देंगी, वरन् आपको दीर्घायु भी प्रदान करेंगी। अतएव इस पर अमल करें। आरोग्य जीवन की यह श्रेष्ठतम सलाह मानी गयी है। आप इन पर अमल तो करके देखिए। आपको जीवन जीने का मजा आ जायेगा। आपको अपना जीवन सार्थक मालूम पड़ेगा। जीवन के यह सूत्र आपके लिए हैं। इनको अपनाकर जीवन को सार्थक बनाइए।

* * *

7 कायाकल्प

वैज्ञानिकों का एक स्वप्न भी यह है कि क्या मनुष्य का बुढ़ापा यौवन में परिवर्तित हो सकता है? इस सम्बन्ध में जानवरों विशेषकर चूहों और बन्दरों पर कई प्रयोग किये गये। उनकी ग्रंथियों में परिवर्तन किया गया और बूढ़े चूहों तथा बन्दरों को जवान बनाने का प्रयास किया गया था। इस सम्बन्ध में सफलता तो नहीं मिली पर नाना प्रकार के रोचक तथ्य सामने आये। मनुष्य का उम्र खाया, ढला शरीर, 'बुढ़ापा' कहलाता है। क्या उसको 'रिपेयर' कर जवान नहीं बनाया जा सकता है? यह सवाल बराबर वैज्ञानिकों के सामने है। इस शरीर परिवर्तन की क्रिया को 'कायाकल्प' कहा जाता है। एक पुरानी काया को छोड़, उसी जाति की काया को पा लेना जो जवान है, कायाकल्प है।

कायाकल्प करने के लिए भला कौन नहीं तैयार हो सकता है? कायाकल्प तो एक वरदान है। यह वरदान विज्ञान अभीतक मनुष्य को नहीं दे सका है, पर फिर भी बहुत-सी आधारभूत बातों का रहस्य पा लिया है। इसी आधार पर स्वास्थ्य और लम्बी उम्र के लिए अनेक महत्त्वपूर्ण तथ्य सामने आये हैं।

कायाकल्प का एक यह भी स्पष्ट अर्थ है, वृद्धावस्था में भी यौवन बनाये रखना। ईमानदारी की बात तो यह है कि संसार का कोई भी मनुष्य बूढ़ा नहीं होना चाहता है। यह तो मजबूरी है कि शरीर में परिवर्तन आता है और मनुष्य बूढ़ा हो जाता है। बुढ़ापा अनिवार्य स्थिति है। इसी कारण कायाकल्प की कल्पना की गयी है। कायाकल्प वर्तमान में तो एक स्वप्न है, पर वर्तमान में इतना तो हो सकता है कि आपका कायाकल्प हो या न हो, शक्ति बुद्धि युवाओं के समान बनी रहेगी। मनुष्य विशेष रूप से इसी ओर प्रयत्नशील रहता है। विज्ञान भी विशेष रूप से इसी दिशा में प्रयत्नशील हो रहा है। काफी कुछ सफलताएं भी प्राप्त कर रहा है।

मनुष्य तो मरना ही नहीं चाहता है, क्या करें! विवशता है। इसी कारण वह मजबूरी में मरता है। पूरी कोशिश तो यही कर रहा है।

मनुष्य का यह प्रयत्न अनादिकाल से चला आ रहा है। शनैः शनैः

सफलता तो प्राप्त करता जा रहा है। भविष्य के बारे में वह कहां तक इस दिशा में सफल होता है, कुछ नहीं कहा जा सकता क्योंकि मनुष्य ने असंभव का शब्द हटाना शुरू कर दिया है। भविष्य में क्या होगा? यह बात कोई दावे के साथ नहीं कह सकता है।

भला कौन मनुष्य अपना कायाकल्प नहीं करना चाहेगा।

जीवों में जीव एक सर्प भी होता है। सर्प की केंचुली निकलती है। केंचुली के बारे में कहा जाता है कि वह एक प्रकार से सर्प का कायाकल्प है। वास्तव में सांप की जब केंचुली छूट जाती है, तो वह एकदम नया चमकीला, स्फूर्तिवान दीखने लगता है। इसी कारण सर्प की वास्तविक आयु का पता नहीं लगता। सर्प के बारे में अनेक दंत कथाएं हैं। इस कारण उसकी आयु हजारों साल भी मानी गयी है। वैसे भी पृथ्वी में आज भी ऐसे सरीसृप मौजूद हैं जो सैकड़ों साल जीवित रहते हैं। आस्ट्रेलिया में एक केकड़ा 380 साल का हो गया है। एक मगर भी लगभग इसी आयु का है। कुछ अमीबा टाइप के जीवणु तो लाखों साल पृथ्वी में दबे रहने के बाद भी जीवित हो उठते हैं। प्रकृति ने आयु सम्बन्धी नियम सबके लिए एक-सा नहीं बनाया है। कुछ जीवों का जीवन तो मात्र 2-3 घंटे का होता है। इतने ही समय में वह जन्म लेते हैं, जवान होते हैं, बच्चे पैदा करते हैं और मर जाते हैं। प्रत्येक जीव की अलग-अलग आयु रेखाएं हैं। संसार में करोड़ों जीव इस प्रकार के हैं कि उनकी आयु का पता ही नहीं चल पाया है।

स्वास्थ्य का आयु के साथ गहरा सम्बन्ध है। बिना स्वास्थ्य के कोई भी जीव लम्बी आयु नहीं पा सकता है। इस बात को विज्ञान प्रमाणित कर चुका है।

कायाकल्प का अर्थ है कि बुढ़ापे को यौवन में बदल देना या बुढ़ापे की अवस्था में युवकों समान व्यवहार अर्थात् क्रियाकलाप करना, उतनी ही क्षमता या शक्ति रखना। वर्तमान में हम उसे ही कायाकल्प कह सकते हैं। 54 साल की उम्र में कुछ लोग युवकों के समान ही स्फूर्तिवान और कार्यरत रहने की क्षमता रखते हैं। यही एक प्रकार से कायाकल्प है। आखिर क्या कारण है कि इस उम्र में वह इस प्रकार जीवंत है।

मान लीजिए कि आपकी अवस्था 60 के आस-पास है। इससे पूर्व आपने किसी भी प्रकार के नियम या समय का पालन नहीं किया है। इस उम्र में प्रायः आप बीमार रहते हैं। आपका जीवन खुद बोझ बन गया है। ऐसी दशा में आप क्या आपका कायाकल्प हो सकता है?

न केवल वयोवृद्ध हो गये लोग वरन् जिनका यौवन चुक गया है, शरीर

से टूट गये हैं, कार्यक्षमता खत्म हो गयी है, वह भी अपनी खोयी शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार अपनी खोयी शक्ति को प्राप्त करना भी कायाकल्प कहा जा सकता है। इस प्रकार के सभी लोगों के लिए भी अब विज्ञान में इस प्रकार की खोज कर ली है कि वह अपना बीता गया शौर्य प्राप्त कर सकते हैं। मनुष्य ने प्रत्येक का विकल्प खोज रखा है। उसने 'न' को कुछ न कुछ 'हां' में बदल दिया है। अतएव इस दिशा में भी पर्याप्त प्रगति हो चुकी है।

आप किसी भी उम्र के क्यों न हों, आपका कायाकल्प हो सकता है। आप अपना शौर्य पुनः प्राप्त कर सकते हैं। इस रूप में आप निश्चिंत रहें। अतएव आपको आश्वस्त हो जाना चाहिए कि किसी भी उम्र में आप नाकारा नहीं है। इस बात की तो आप गांठ बांध लें कि मनुष्य का शरीर कभी नाकारा नहीं होता है। किसी भी उम्र में जब मनुष्य बालिग हो जाता है, तो वह नकारा हो ही नहीं सकता है। यह एकदम गलत धारणा है कि पचास के बाद मनुष्य की कार्यक्षमता घटने लगती है या साठ-सत्तर की उम्र के बाद आदमी नाकारा हो जाता है।

वास्तव में हमारा सामाजिक गठन और रूढ़ियां इस संबंध में जिम्मेदार हैं। परम्पराएं बन गयी हैं और उनका प्रभाव मनुष्य पर पड़ता है। शुरू से ही यह धारणा मनुष्य समाज में चली आ रही है कि बूढ़ा आदमी नाकारा हो जाता है। वह किसी काम का नहीं रह जाता है। यह भावना आदमी के मन में उसके बाल सफेद होते ही बैठ जाती है कि अब तो वह किसी काम का नहीं रह गया तथा मन में इस भावना के आगमन के साथ-साथ उसका शरीर जवाब देने लगता है। वह शिथिल पड़ने लगता है। इसके साथ-साथ आस-पास का भी सारा वातावरण हर समय उसको उम्र का आभास कराता रहता है। भाईसाहब या भाईजी के सम्बोधन के स्थान पर चाचा, ताऊ, बाबा, नाना, दादाजी के सम्बोधन प्रतिपल यह भास देते हैं कि वह बूढ़ा है। बात-बात में लोग बुढ़ऊ या बूढ़ा शब्द का उपयोग करते हैं। कोई बात हो जाये तो साठवें साल के बिना ही लोग झटके से कह जाते हैं, बाल सफेद हो गये...लाज जरा भी न आयी या ऐसा करते शर्म न लगी... यह अहसास आदमी को तोड़कर रख देते हैं। उसका अच्छा-भला शरीर भी शिथिल पड़ जाता है और वास्तव में वह बुढ़ापे का शिकार हो जाता है।

इसके साथ-साथ हमारी सामाजिक परिवेशता भी कुछ इस प्रकार की बना दी गयी है। सरकारी संस्थानों तथा शासकों द्वारा भी देखा जाये तो बड़ा जुल्म है कि आदमी को 50-55 साल के बाद नौकरी से रिटायर्ड कर दिया

जाता है। वह ठीक है कि युवा वर्ग को मौका देना चाहिए। किसी भी आदमी को यह अधिकार नहीं है कि आजीवन वह सरकारी पद पर रहे। औरों को मौका देने के लिए यह आवश्यक है, पर प्रकारान्तर से इसका बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। रिटायर्ड होना, रिटायर्ड-लाइफ बुढ़ापे का ही पर्याय बन गयी है।

सेवा निवृत या पेंशनयाफ्ता आदमी समाज की निगाह में किसी प्रकार से भी उपयोगी नहीं रह जाता है, जबकि उसके पास अनुभवों का खजाना होता है, पर इस तथ्य सत्य को अनदेखा कर उसे कहीं भी नौकरी नहीं मिलती है। यही कहा जाता है, यह तो बूढ़ा आदमी है। कुछ सामाजिक मानसिकता ऐसी बन गयी है कि बूढ़ा आदमी किसी काम का नहीं रह जाता है। इस भावना के कारण भी 'बूढ़े' हो गये आदमी के हाथ-पैर ढीले पड़ जाते हैं। शरीर शिथिल हो जाता है। रिटायर्ड लाइफ का अर्थ है कि जीवन का आखिरी भाग... आराम से गुजारना... यही रिटायर्ड लाइफ ही तो मनुष्य को और अकर्मण्य बना देती है। वह पड़ा-पड़ा और शिथिल हो जाता है। हमारा सामाजिक परिवेश ही बूढ़े आदमी को नाकारा बनाता है। मनुष्य का इसमें अपना कोई दोष नहीं है।

ईमानदारी की बात तो यह है कि भावना पर काबू रख, इस सामाजिक परिवेश की मानसिकता से अपने को काटकर अलग रखने वाला आदमी कभी बूढ़ा नहीं हो सकता है। बाह्य रूप में वह बूढ़ा अवश्य दीखे पर उसका भीतरी रूप अवश्य ही विस्फोटक और किसी युवक से कम नहीं हो सकता है। जिन लोगों ने अपने मन को बलवान बनाकर इस पर नियन्त्रण पा लिया वह लोग वृद्धावस्था में भी युवकों के समान ही सक्रिय रहते हैं और उसी प्रकार अपना प्रत्येक कार्य करते रहते हैं। इसका कारण ही उनका कायाकल्प है।

उम्र ढलने पर या अधिक शब्द उम्र बढ़ने पर कैसे अपने को शक्तिप्रद रखा जाय, यही कायाकल्प का रहस्य है।

मनुष्य का संचालन उसका मस्तिष्क, उसके विचार करते हैं। मस्तिष्क या विचार कभी भी पूर्णतया बूढ़े नहीं होते हैं। वह गंदे, निरर्थक, खुराफाती, पाप मित्र हो सकते हैं, पर मस्तिष्क या विचारों पर उम्र का अथवा बुढ़ापे का प्रभाव नहीं पड़ता है। इस तरह के लोग अपना कायाकल्प सरलता से कर सकते हैं।

आप अपने मन से यह विचार बिल्कुल निकाल दें कि आपकी उम्र हो गयी है। आपका बुढ़ापा आ गया है। आसपास के सारे सम्बोधन अपने ऊपर

असर न होने दें। कोई अगर आपको बाबा, ताऊ, दादा, नाना कहता है तो कहने दें। उसके कहने पर आप किसी भी प्रकार का ध्यान न दें। अपने मन पर प्रभाव ही न पड़ने दें। अपने शरीर को शिथिलता दुर्बलता का अनुभव ही न होने दें। इस प्रकार आप अपना मन इस ओर से कड़ा कर लें।

यह बात हमेशा ध्यान रखिए कि प्रत्येक मनुष्य ने सफलता या यश, चाहे वह किसी भी क्षेत्र में क्यों न हो, उसी समय पाया है, जब वह दुनिया की निगाहों में पूर्ण हो गया है। आविष्कारक हो या साहित्यकार, व्यापारी हो या वैज्ञानिक। सफलता उसे अपने यौवनकाल या प्रारम्भिक काल में नहीं मिली। 'उम्र पक' जाने पर ही सम्मानित किया गया है। अतएव बढ़ी हुई उम्र तो आपके लिए एक 'खजाना' है। दुनिया के सारे अनुभव, ज्ञान आपके पास हैं। इस उम्र में आप किसी भी इच्छित क्षेत्र में योजना बनाकर सरलता से आप सफलता प्राप्त कर सकते हैं। अतएव आपकी यह उम्र तो आपके लिए एक वरदान है। इस उम्र में 'रिटायर्ड लाइफ' बिताकर आप अपने अब तक के ज्ञान और अनुभव को व्यर्थ जाने दे रहे हैं। यह आप अपने साथ अन्याय कर रहे हैं।

आइंस्टाइन ने एक बार कहा था—"मैं बूढ़ा हो गया हूं पर मेरा गणित जवान है।"

आइंस्टाइन ने पचपन साल की उम्र में ही 'टाइम थ्योरी' (समय साक्षेपता) का आविष्कार किया था। न केवल आइंस्टाइन वरन् संसार के सभी महापुरुषों की ख्याति उम्र ढल जाने पर ही हुई। अतएव आपको तो अपने बुढ़ापे पर नाज होना चाहिए कि एक ऐसी उम्र आपके पास है, जिसके बल पर आप अपनी रुचि वाले क्षेत्र में सरलता से मैदान मार सकते हैं और नौजवानों को आप पछाड़ सकते हैं। बुढ़ापे को जो लोग अभिशाप मानते हैं, उनको बेवकूफ ही कहा जा सकता है। इस तरह आप अपनी बढ़ी उम्र पर कभी निराश न हों, इसका सदुपयोग करें। यह एक प्रकार आपको ईश्वरी वरदान मिला है। आप इसका लाभ उठाएं।

सुकरात ने एक बार अपने मित्र से कहा था, बढ़ी उम्र अर्थात् बुढ़ापा जीवन का सबसे कीमती समय होता है। पक गया शरीर अपने आप में अद्भुत विचार क्षमता रखता है, जिसका मुकाबला कोई भी युवक नहीं कर सकता है।

अतएव आप इसका सदुपयोग करें।

चुपचाप खामोश पड़े रहने, छड़ी का सहारा लेकर घूमने, हम उम्र लोगों से गप-शप कर नौजवानों की आलोचना में अपना समय व्यतीत न किया

करें। उसका किसी अच्छे कार्य में सदुपयोग करें, यही आपके लिए वरदान होगा। आप अपने मन से निराशा, टूटन की सब भावनाएं निकाल दिया करें। अपने मन में नया उल्लास भरकर अपना जीवन सार्थक बनाएं। इस उम्र में ही मनुष्य अपने जीवन का सर्वोत्तम कार्य कर सकता है। उस उम्र में ही संसार के महान् साहित्यकारों ने श्रेष्ठ रचनाएं लिखी हैं। इतिहास इसका साक्षी है।

क्या आप नहीं कर सकते?

निश्चय ही कर सकते हैं।

अपने आस-पास के सामाजिक परिवेश को एकदम भूल जाइए। अपने को नया महसूस करिए और मानिये कि आपको कुछ करना है। इस प्रकार आप अपना जीवन नये ढंग से शुरू कर सकते हैं। अपना सारा अनुभव उसमें लगाइये। आप स्वयं देखेंगे कि आप में एक चमत्कारिक शक्ति आ गयी है। अपनी सूझ-बूझ के बल पर आप प्रत्येक कार्य बना सकते हैं। आप इस उम्र में शुरू कर सकते हैं।

याद रखिये कि मस्तिष्क और विचारों पर कभी बुढ़ापा नहीं आता है। वह कभी नहीं थकते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे मस्तिष्क और विचार और परिपक्व होते जाते हैं। उनमें और पैनापन आता जाता है। किसी समस्या का हल इस उम्र में जिस सरलता के साथ एक बुजुर्ग कर सकता है, वैसा दूसरा नहीं कर सकता है। इस बात की आप पूर्ण रूप से गांठ बांध लें। अतएव जब आपका मस्तिष्क बूढ़ा नहीं है, आपके विचार बूढ़े नहीं हैं तो केवल शरीर के कारण अपने आपको बूढ़ा क्यों कहते हैं, समाज के परिवेश में आप अपना महत्त्व समाप्त क्यों करते हैं?

इस उम्र में आप अपना कायाकल्प करिये। 'अपने आप एकदम नया और जवान बनिये' वाली दशा में ले जाइये। आप किसी युवक से क्या कम हैं! अपना मन टटोल कर देखिये। आप में किस बात की कमी है। शरीर केवल थोड़ा-सा सूख गया है। बाल सफद हो गए हैं। आपके पास-पड़ोस या आपके रिश्तेदारों के सम्बोधन बदल गए हैं। बस इतना ही है न! इसके अलावा आपके भीतर और कौन-सा परिवर्तन आया है! मन के अन्दर झांक कर देखिए। आपका सब कुछ वैसा ही है, जैसे यौवनावस्था में था। तब निराशा किस बात की। आप पेंशन-याफ्ता, ठंडा जीवन क्यों व्यतीत कर रहे हैं? इसमें किसकी गलती है। आप स्वयं ही इसके जिम्मेदार हैं। इस उम्र का एक सबसे बड़ा लाभ आप स्वयं नहीं उठाना चाहते हैं, तो इसमें दोष किसका है?

इतना तो तय है कि इस उम्र में आप का सम्मान पहले से ज्यादा बढ़ जाता है। पकी उम्र का आदमी मान कर लोग आपकी ज्यादा इज्जत करते हैं। घर-परिवार में भी आप इस बात को महसूस करते हैं। जवान आदमी से कहीं ज्यादा इज्जत आपकी है। आप इसका लाभ उठायें। लोग आपके पास राय लेने आते हैं। लोग आपको मानते हैं। जब कहीं कोई विवाद होता है, तो लोगों का कथन होता है। 'चार बड़े-बूढ़े जो कहें उसे मान लिया जायेगा।' बड़े-बूढ़े के नाते इतना सम्मान तो आपको उपलब्ध है। संसार के तमाम नेता, शासक, बड़ी उम्र में ही ज्यादातर प्रसिद्ध हुए हैं और इतिहास परिवर्तित कर देने वाले निर्णय इसी उम्र में लिए गए हैं। यह उम्र मनुष्य-जीवन का सबसे बड़ा खजाना है।

इतना बड़ा खजाना लेकर आप चुपचाप पड़े हैं। यह आपकी भारी भूल है।

यह उम्र खामोश रहने की नहीं है।

आइये! इस उम्र में अपना कायाकल्प करिए और जीवन को एक नया मोड़ दीजिए। अनेक समाजशास्त्रियों और मनोवैज्ञानिकों की खोजों के आधार पर आप अपने जीवन के इस काल को स्वर्णिम काल बना सकते हैं।

पारकिन्स का कथन है—"तुम अपने को बूढ़ा क्यों समझते हो? अपने मन के भीतर झांक कर देखो, अनुभव का जो खजाना तुम्हारे पास है, वह किसी और के पास नहीं है। भले आदमी, इसका उपयोग कर मालामाल हो सकते हो।" पारकिन्स का यह कथन वास्तव में एक सच्चाई है। इसी प्रकार की बातें अनेक विचारकों ने भी कही हैं। जीवन के इस स्वर्णिम काल को 'रिटायर्ड लाइफ' मानकर बर्बाद कर देना निश्चय ही एक मूर्खता है। अपने इस काल को आप जीवन का सफलतम भाग बना सकते हैं।

शिकायत हो सकती है। कार्य करने की अब इतनी क्षमता कहां है। हाथ-पैर ढीले पड़ गये हैं।

यह एकदम गलत है। आपकी भावना इस प्रकार की बन गई है। अपने मन से यह विचार आप निकाल दें। आपके हाथ-पैर नहीं, आपके मन के विचार, आपका मन ढीला पड़ गया है। कार्यक्षमता आप में है। आपके उम्र के अहसास ने आपकी कार्यक्षमता को समाप्त कर दिया है।

शरीरशास्त्री डॉ० जे० नार्टिन ने पचास से ऊपर उम्र के लोगों के लिए कायाकल्प का विज्ञान-सम्मत विवरण दिया है। उसका सैकड़ों ने लाभ उठाया है। स्वयं मैंने भी इसका अनुभव किया है कि उनके सुझाव अत्यन्त लाभप्रद हैं। आवश्कता इस बात की है कि इन पर अमल ईमानदारी के साथ

किया जाये।

डॉ० नार्टिन की मान्यता है कि समय के साथ मनुष्य के शरीर में परिवर्तन आता है। उस परिवर्तन को बुढ़ापे का नाम देकर हमारा समाज मंजी हुई प्रतिभाओं को कुंठित्त कर देता है। उम्र खाया या बूढ़ा आदमी समाज की हेय दृष्टि देखकर अथवा उसको नाकारा मानकर स्वयं अपना अहित करता है। डॉ० नार्टिन का कथन है, इस शारीरिक परिवर्तन को निष्क्रियता क्यों मान लिया जाता है? बचपन से यौवन, उसी प्रकार यौवन से बुढ़ापा एक क्रिया है। इस क्रिया का अर्थ सुस्त जीवन या श्लथ जिंदगी मानकर समाज बड़ा अन्याय करता है। वह बूढ़े आदमी को उसका पात्र मानता है। यह सर्वथा भ्रामक धारणा है। नवयुवक इस बात को मानने के लिए तैयार नहीं होगा, पर जब उसका बुढ़ापा आएगा और जीवन उस प्रक्रिया से गुजरेगा तो उसे स्वयं फिर इस बात का अनुभव होगा कि वास्तव में जिस बुढ़ापे का उपहास वह यौवन काल में करता था, वह उसकी गलती थी।

डॉ० नार्टिन ने वृद्धावस्था को वृद्धावस्था नहीं माना है। केवल एक विशेषण और एक परिवर्तन माना है। उनकी मान्यता है कि बुढ़ापे की लम्बी-से-लम्बी खीझ में भी आदमी नवयुवकों का मुकाबला कर सकता है और उनके ही समान जीवन-यापन कर सकता है।

उनकी सलाह के अनुसार उम्र खाया आदमी अपनी उम्र के बारे में बिल्कुल न सोचे। तमाम सम्बोधनों को वह उम्र के सूचक न मानकर सम्मान से संबोधन मानें। अपने मन में सदैव उत्साहपूर्ण युवकों के समान विचार रखें। उसी प्रकार वह आचरण करे। सूर्योदय से पूर्व उठना। प्रातः भ्रमण करना। प्रेमपूर्वक नाश्ता, जल-पान करना, अपना कार्य करना, भोजन करना, आराम करना और फिर कार्य करना। अपने को कहीं भी कम न समझें। जितना अधिक अपने को व्यस्त रखेंगे। कार्य करेंगे, उतना ही वह स्वस्थ होंगे। बुढ़ापे का ख्याल कर, हाथ पर हाथ रख बैठ जाना व्यर्थ है। इस उम्र में कुछ लोग तो अपनी उम्र से भी ज्यादा काम कर सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि मन में लगन होनी चाहिए। उत्साह और उमंग आवश्यक है। बिना इसके तो जीवन व्यर्थ है।

कोई एक कार्य तय कर लें। उसमें अपने को व्यस्त रखें। इस उम्र में आदमी अच्छा व्यापारी, सेल्समैन हो सकता है। प्रचारक का कार्य कुशलतापूर्वक कर सकता है। प्राइवेट स्कूल खोलकर ट्यूशन के रूप में अध्यापन कर सकता है। छोटा-मोटा उद्योग भी बखूबी चला सकता है। आशय यह कि इस उम्र में भी सब कुछ कर सकता है। बस! बुढ़ापे का एहसास भर नहीं

होना चाहिए। अपने को बराबर वह सक्षम रखें। सक्षमता के लिए मन में संकल्प और उत्साह की आवश्यकता है। आविष्कारक एडीसन अलवा ने सबसे ज्यादा आविष्कार बुढ़ापे में किए। अलैकजैंडर ड्यूमा ने सबसे ज्यादा किताबें वृद्धावस्था में लिखीं। शेक्सपीयर ने प्रसिद्ध नाटक बुढ़ापे में ही रचे। जासूसी साहित्य की लेखिका आगा खां क्रिस्ती ने बुढ़ापे में ही उत्कृष्ट साहित्य दिया। नोबेल पुरस्कार विजेता श्रीमती पर्ल एस० बक हो, भारत के रवीन्द्रनाथ टैगोर या राजनेता मुसोलिनी हो अथवा कर्नल नासिर सबने पचास साल की उम्र के बाद ही ख्याति पाई। संसार उदाहरणों और प्रमाणों से भरा पड़ा है।

इतना सब है तो आप स्वयं को क्यों असहाय मानते हैं।

बुढ़ापे के कारण आप में हीन भावना आ गई है। इस हीन भावना के शिकार बनकर आप अपना उत्तम समय क्यों हाथ पर हाथ रखकर गंवा देना चाहते हैं। कम-से-कम एक समझदार आदमी होकर आपको इस प्रकार की गलती नहीं करनी चाहिए।

अपनी शक्ति को समझिये आप।

कौन कहता है कि आप शक्तिहीन हैं। अपने को परखिये तो आप। केवल विचारों और कार्यों से अपना कायाकल्प कर सकते हैं। आपमें इतनी क्षमता है आपको अपने अंतर में छिपी शक्ति पर विश्वास होना चाहिए।

मनुष्य के स्वभाव की एक दुर्बलता है। वह खुद को न देखकर दुनिया की बातों पर ज्यादा विश्वास करता है।

पिता-पुत्र एक गधा लेकर जा रहे थे। कुछ दूर चलने पर राहगीर बोला—"यह बूढ़ा कैसा मूर्ख है। खाली गधा ले जा रहा है। खुद उस पर बैठ सकता है। इस उम्र में गधे के साथ पैदल चल रहा है।"

गधे के बूढ़े मालिक को बात ठीक लगी।

वह गधे पर बैठ गया।

कुछ दूर चलने पर एक राहगीर बोला—"कैसा पत्थर दिल बाप है। आप गधे पर बैठा है और बच्चे को पैदल चला रहा है।"

बूढ़े ने गधे पर बच्चे को भी बैठा लिया।

इस तरह कुछ रास्ता और कट गया। तब एक राहगीर बोला—"बाप-बेटे कैसे कठोर हैं। मरियल गधे पर बैठे हैं। बेचारा गधा मर जायेगा।"

बाप-बेटे गधे से उतर गए। पैदल चलने लगे। आगे आकर गधे के पैर में ठोकर लग गई। गधा लंगड़ाने लगा। तब एक राहगीर बोला—"कैसे निर्दयी लोग हैं। गधे को चोट लगी है। लंगड़ा कर चल रहा है। इसे लेकर

नहीं चल सकते।"

बाप-बेटे ने गधे को बांस में पैर बांध कर लटका लिया और कंधों पर बांस रखकर ले चले। नदी पड़ी। पुल पर आये। गधा छटपटाया और छूटकर नदी में जा गिरा।

इस प्रकार दोनों ने गधे से हाथ धोया।

दुनिया की बातें पर अमल करने और दुनिया की बातों पर चलने का यही परिणाम होता है। दुनिया का काम ही है इस प्रकार की बातें करना और अपनी-अपनी टिप्पणियां देना। आप पर भी इस प्रकार की टिप्पणियां और फब्तियां कसी जाती हैं, तो इसमें आश्चर्य क्या! बस, यह देख लीजिए कि दुनिया की बातों पर चलने का परिणाम क्या होता है। जो कुछ भी रहा-सहा आपके पास है, वह भी चला जाता है। इसी कारण दुनिया कुछ कहे, आप अपनी बात पर अटल रहिये। इस दुनिया ने पहले अच्छे-अच्छे को पागल-सनकी कहा और बाद में उनकी पूजा की है। अतएव आप अपना मार्ग न छोड़ें। लोग आपको सलाह देंगे, इस उम्र में यह क्या है! यह तो आराम करने की उम्र है। अब आखिरी समय में क्या कर लोगे भाई! पचास सलाहकार आपको मिलेंगे। कहने दीज़िये। आप अपना कार्य करते जाइये।

आपकी अवस्था पचास से ऊपर है। आपने अभी तक कुछ नहीं किया है। बुढ़ापा आप पर आ गया है। आप शरीर से टूट गये हैं। इस तरह अपनी दिनचर्या बनाइये।

5 बजे सुबह जाग जाना।
5.20 तक आवश्यक कार्यों से फुरसत।
6 बजे प्रातः भ्रमण के लिए जाना।
6.10 तक शीर्षासन करना।
7 तक जलपान, अखबार आदि पढ़ना।
8 बजे तक नहा-धोकर तैयार हो जाना।
10 तक अपना कार्य करना।
11 तक भोजन, विश्राम।
2 बजे तक कार्य करना।
2 से 4 विश्राम या सो जाना।
4 से 6 बजे अपना कार्य करना।
6-7 जलपान, विश्राम।
7 बजे भोजन।
8 बजे तक मनोविनोद।

8 से 11 तक कार्य करना।

11 बजे सो जाना।

यह एक ऐसी दिनचर्या है, जो आपको बराबर स्वस्थ रखेगी। जलपान और भोजन हमेशा हल्का रखें। यथाशक्ति प्रत्येक प्रकार के मादक द्रव्यों से अपना बचाव करें। कुल मिलाकर प्रतिदिन 10-11 घंटे तके कार्य कर आप अपना जीवन सार्थक कर सकते हैं। कार्य अनेक हैं। जो आपको पसंद आये करें। निष्क्रिय जितना आप रहेंगे, उतनी ही आपको हानि होगी। इस बात को आप कभी न भूलें कि निष्क्रिय पड़ी प्रत्येक वस्तु खराब हो जाया करती है। आप अपना शरीर निष्क्रय रखेंगे तो वह भी खराब हो जाएगा। आप प्रायः बीमार रहने लगेंगे।

अपना कायाकल्प रखिये।

उपर्युक्त विधि के अनुसार चलकर अपना जीवन सार्थक करिये।

एक बात का और आपको स्मरण रखना चाहिए कि उम्र के साथ-साथ अगर आप आत्मनिर्भर नहीं होंगे या आप दूसरों पर विशेष रूप से अपने परिजनों पर निर्भर रहेंगे तो उनकी निगाह में आप गिर जाएंगे। आखिर कौन, कब तक आपकी सेवा सुश्रूषा करता रहेगा। याद रखिये, न आपका बेटा आपका साथ देगा और न आपकी बहू..आपके आत्मनिर्भर रहने पर ही परिवार में आपका सम्मान बना रहेगा और आपकी इज्जत होगी। इस बात को आप गांठ बांध लें। जो लोग किसी प्रकार से इस उम्र में किसी और पर निर्भर होते हैं, उनका जीवन शनैः शनैः दुःखद होता जाता है। आपको अपना खर्चा चलाने लायक कार्य, उद्योग, परिश्रम अवश्य करना चाहिए। परिवार पर आप बोझ बन गये तो आपका जीवन दुखी हो जायेगा।

पश्चिम में वृद्ध पुरुषों के लिए आवास बनाये गये हैं। सरकार द्वारा सहायता मिलती है। ऐसे स्थानों पर आने वाले सभी बूढ़ों की एक ही राम कहानी है। परिवार से उन्हें निष्कासित कर दिया गया। बेटे या बहू ने धक्का मारकर निकाल दिया। यही सबका कथन रहता है। अतएव बुढ़ापे में आप निष्क्रिय न हों। कुछ-न-कुछ काम आप अवश्य कर लें। दूसरों का मुंह ताकते हुए जीना हमेशा ही दुःखद परिणाम वाला रहता है।

वृद्धावस्था में भी नियमपूर्वक रहने से आपका शरीर स्वस्थ रह सकता है। आपको किसी प्रकार की बीमारी नहीं सता सकती है। आप आरोग्य का सुख पा सकते हैं। यह सोचना कि बुढ़ापा तो बीमारियों का घर है, एकदम गलत है। कुछ हो जाये तो शीघ्र-से-शीघ्र उससे छुटकारा पायें। अपनापन, अपने विचार इतने बलवान बनाये रखें कि आपको किसी भी प्रकार की बीमारी

अपने चंगुल में न ले सके। अच्छे विचार, अच्छे कार्य करने पर आप विश्वास करिये, आपको अस्वस्थता पकड़ ही नहीं सकती है। आपके अंतर में अपार शक्ति है। इस शक्ति पर आप नाज कर सकते हैं और उसके बल पर प्रत्येक संकट से अपनी रक्षा कर सकते हैं। सच्चाई तो यह है कि नवजीवन के लिए बुढ़ापा अभिशाप नहीं, वरदान है। यह जिंदगी का सबसे सुनहला भाग है। हम अपनी नासमझी और गलत धारणाओं के कारण इसे अभिशाप मान बैठते हैं।

ईश्वर ने मनुष्य को अवसर दिया है कि इस उम्र में वह कुछ कर गुजरे। अनुभवों का खजाना वह काम में लाये। प्रकृति या प्रभु ने प्रत्येक कार्य, प्रत्येक वस्तु कुछ-न-कुछ उपयोग के लिए बनाई है। इस संसार में उसने एक भी वस्तु व्यर्थ या एक भी कार्य क्रिया व्यर्थ नहीं बनाई है। सब वरदान है। अभिशाप कोई नहीं।

* * *

8 आपका स्वास्थ्य

प्राय: लोग काम-धाम करते रहने पर भी कहते हैं, आज तबीयत ठीक नहीं है। शरीर सुस्त है। कहने को तो यह बात कह जाते हैं, पर इसका अर्थ वह खुद नहीं जानते। हां, एक प्रकार से वह उस बात को साबित करना चाहते हैं कि तबीयत खराब या सुस्त रहने के बावजूद वह काम करते हैं। अपनी बहादुरी का प्रदर्शन करते हैं। इस प्रकार का कथन आपको इस मनोवृत्ति का सूचक है कि आप आराम करना चाहते हैं।

कुछ-कुछ तबीयत का भारी होना या अस्वस्थता का अनुभव करना मन:दशा के कारण होता है। कई बीमारी न होने के बावजूद स्वयं को बीमार बतलाना केवल आलस्य का लक्षण है। यह दशा आपकी अव्यवस्थित दिनचर्या के कारण उत्पन्न होती है। समय पर काम न करना, समय पर खाना-पीना न करना, समय पर न सोना यह सब ही इस प्रकार की सुस्ती पैदा करते हैं जब आपका शरीर सुस्त पड़ जाता है, तो फिर इस प्रकार के वाक्य या भावनाएं आपके होठों से बाहर निकलती हैं।

अपने से प्रश्न करिए। ऐसा क्यों हो रहा है? तबीयत भारी मालूम पड़ रही है? मन आपका क्यों उदास है? काम में क्यों मन नहीं लग रहा है?

आपको पता लग जाएगा। अपनी कमजोरी आप स्वयं पकड़ लेंगे। देखा जाए तो यह सुस्ती या आलस्य आपकी बीमारी का संकेत है।

कुछ दिन तक अगर आप बराबर ऐसा ही महसूस करते गए तो सचमुच बीमार पड़ जायेंगे। कोई भी बीमारी अनायास नहीं आती है। इसके पीछे कुछ-न-कुछ कारण होता है और आगमन से पूर्व वह इस प्रकार के संकेत कर देती है।

डॉक्टरों का कथन है कि बीमारी अपने लक्षण दिखलाने लगती है। एक बार वह जरूर अग्रिम सूचना देती है कि अगर रोक सको तो रोको। अतएव इस प्रकार का अनुभव या कथन कोई-न-कोई बीमारी की सूचना है। स्वयं आपको महसूस होने लगता है कि क्षुद्र बीमारी गला दबोचने ही वाली है। यह उसी की सूचना है।

जब कभी आलस्य लगे, कुछ बीमारी मालूम पड़े तो उस समय यह सब कहने की या इस पर बार-बार सोचने की आवश्कता नहीं है।

अपने मन से यह भावना निकाल दें। उस ओर से ध्यान हटा दें। अपने कार्य में मन लगाएं। तब भी अगर आप सफल न हों तो डॉक्टर की राय लें इस प्रकार आप अपनी आने वाली बीमारी से अपनी रक्षा कर सकते हैं। स्वास्थ्य आपका सदैव अच्छा रहना ही हितकर है। स्वास्थ्य ही जीवन है। इससे ठीक रहने पर ही आप सफलताएं पा सकते हैं। आपसे छिपा नहीं है कि बीमार आदमी किसी काम का नहीं होता है। बीमारी आदमी को शारीरिक और आर्थिक दोनों रूप में तोड़ती है। बीमारी के कारण ही न जाने कितने परिवार रोज ही तबाह होते हैं।

बीमारी को आप स्वयं घुसने न दें। अमेरिका के डॉक्टरों की एक विशेष समिति ने अपने अनुसंधान कर निम्नलिखित बातों की ओर मानव का ध्यान आकर्षित किया है।

- ❑ गरम ताजा भोजन खाएं।
- ❑ स्वच्छ पानी इस्तेमाल करें।
- ❑ खाना प्रेमपूर्वक तथा प्रसन्नता के साथ खूब चबाकर खायें। खाना खाते समय क़िसी भी प्रकार की जल्दबाजी न करें। खाना खाकर कुछ देर के लिए विश्राम अवश्य करें।
- ❑ सोने वाले स्थान पर पर्याप्त हवा के आने-जाने का प्रबन्ध होना चाहिए।
- ❑ बिस्तर साफ सुथरा होना चाहिए।
- ❑ चुस्त कपड़े पहनकर न सोएं और न ही पूर्ण नग्नावस्था में।
- ❑ नाश्ता, खाना, समय पर ग्रहण करें।
- ❑ मादक द्रव्यों का कम-से-कम सेवन करें।
- ❑ रात्रि जागरण से बराबर बचें। कम-से-कम 6 घंटों की नीद अवश्य लें।
- ❑ शरीर साफ रख़ें।
- ❑ साफ-सुथरे कपड़े पहिने।
- ❑ घर की बराबर सफाई रखा करें।
- ❑ दूसरों के पहने वस्त्र या वस्तुएं अपने उपयोग में न लाएं।
- ❑ गरिष्ठ भोजन कम करें।
- ❑ घर का वातावरण शुद्ध रखें। कृत्तिम सुगंधों का उपयोग न करें।
- ❑ मुख और दांतों की सफाई पर विशेष ध्यान दें।
- ❑ चिन्ता से बचें।

- मन में, दिमाग में शांति रखें।
- प्रत्येक कार्य धैर्य, सावधानी से करें।
- ज्यादा वार्तालाप न करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- सूर्योदय से पूर्व अवश्य उठें।

डॉक्टरों का कथन है कि इन बातों पर अमल करने वाला व्यक्ति 'अस्वस्थ' नहीं के बराबर रहता है। नियमपूर्वक इनका पालन करने से आपका स्वास्थ्य बनेगा। आप प्रत्येक कार्य करने के योग्य होंगे। आपका जीवन प्रसन्नता से परिपूर्ण रहेगा। साथ ही आप लम्बी उम्र भी जी सकते हैं। यह तमाम बातें आपका स्वास्थ्य हमेशा ठीक बनाए रख सकती हैं। वास्तव में मनुष्य अपनी असावधानियों के कारण ही बीमार पड़ता है।

कोई भी बीमारी आपको हुई हो, जरा रुकिये, याद करिये, वह केवल आपकी असावधानी या गलती के कारण हुई होगी। हम स्वयं ऐसा करके बीमारियों को निमंत्रण देते हैं। प्रायः अपने खान-पान के द्वारा ही हम सबसे ज्यादा बीमारियों को बुलाते हैं। खान-पान के सम्बन्ध में मनुष्य को विशेष रूप से सतर्क रहना चाहिए। अनावश्यक रूप से किया गया खान-पान हमेशा हानिकारक होता है। यौवन काल में उत्साह में आकर हम सब खा जाया करते हैं, पर यौवन काल के इस खान-पान का प्रभाव हमारे शरीर पर वृद्धावस्था में पड़ता है। शुरू से ही अगर हम सतर्कता से काम लें तो युवावस्था में भी हमें नाना प्रकार के रोगों से छुटकारा मिल सकता है। यौवनकाल में की गई असावधानियां आगे आने वाले समय के लिए प्रबल रूप से हानिकारक होती हैं।

एक व्यक्ति अपने यौवन काल में कांच खाने का काम करता था। शीशे की वस्तुएं वह तोड़कर खाता था। कांच को चबा-चबाकर एकदम रोटियों के समान उदरस्थ कर लेता था। लगातार 56 साल के इस प्रदर्शन के उपरान्त एक दिन उसका अपना गाल कट गया। वह थोड़ा-थोड़ा बराबर कट रहा था। कटते-कटते एकदम कट गया और फिर मर गया। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका अपना प्रभाव हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर पड़ता है। इस प्रकार हम उसके परिणाम से बच नहीं सकते हैं। भोजन हमारे शरीर में महत्त्वपूर्ण कार्य करता है।

मोटे तौर पर भोजन तीन प्रकार के काम करता है।

1. शरीर में गर्मी (शक्ति) उत्पन्न करता है।

2. श्रम के कारण शरीर के टूटे तंतुओं की मरम्मत और उनका पुनर्निर्माण करना।

3. शरीर के अंगों का यथोचित विकास करना।

वैज्ञानिक भोजन को मुख्य रूप से दो भागों में बांटते हैं।

1. दीपकर या शक्ति उत्पादन
2. तंतु निर्माणक।

हमारे शरीर में गये भोजन को पचाने का मुख, कण्ठ, अन्न नलिका, आमाशय, छोटी आंते, बड़ी आतें यह 6 प्रमुख आवश्यक कार्य करते हैं।

भोजन के द्वारा निम्न आवश्कताएं पूरी होती हैं–

1. प्रोटीन
2. लवण
3. कार्बोहाइड्रेड
4. वसा
5. विटामिन्स
6. जल-अंश

इनके द्वारा हमारा स्वास्थ्य बनता है। हम जो कार्य करते हैं, उसके लिए कितने कैलोरी का भोजन चाहिए, इसकी खोज हो गयी है।

मानसिक श्रम करने वाले	2600 कैलोरी
साधाराण शारीरिक श्रम	3000 "
मध्यम " "	3500 "
कठोर श्रम, मजदूर, पहलवान आदि	3600 "

खाद्य पदार्थों की कैलोरी सीमा इस प्रकार है–

भैंस का दूध	प्रति 100 ग्राम	60 कैलोरी
गाय का दूध		35 "
बकरी का दूध		40 "
आलू		72 "
रोटी		170 "
अरारोट		132 "
पनीर		220 "
गुड़		220 "
जौ का आटा		248 "
मक्खन तथा घी		480 "
मूंगफली		310 "
अखरोट		442 "
नारियल		334 "
बादाम		" "

चना	192	"
दाल	200	"
लहसुन	80	"
प्याज	28	"
गाजर	20	"
शलजम व करमकल्ला	14	"
पालक का साग	12	"
शक्कर	226	"
गुड़	200	"
शहद	152	"
साबूदाना	194	"
गेहूं का आटा	204	"
भिण्डी	32	"
सेब	24	"
नाशपाती	30	"
गोभी का फूल	18	"
मैदा	204	"
अनार		
सन्तरा	24	"
अंगूर	4	"
केला	2	"
लीची, पपीता	22	"
अमरूद	24	"
नींबू	10	"
आम	72	"
बकरे का मांस	64	"
मछली का मांस	84	"
अण्डा	504	"
वनस्पति तेल	498	"
मछली के जिगर के तेल	490	"
सुअर का मांस	504	"

इस प्रकार उचित मात्रा में आप अपना आहार ग्रहण कर अपना स्वास्थ्य बना सकते हैं। डॉक्टरों की राय से असंतुलित भोजन अधिकांश बीमारियों को जन्म देता है। खान-पान में जब भी हम किसी प्रकार की गड़बड़ी करते हैं

तो उसके कारण हमारे शरीर में असंतुलन आ जाता है और हम स्वयं अस्वस्थ हो पाते हैं। इस ओर अगर थोड़ा ध्यान दिया जाये तो हम कभी भी गम्भीर रूप से बीमार नहीं हो सकते हैं।

संतुलित आहार इस प्रकार है।

शाकाहारी

आटा चोकर समेत	400 ग्राम
दाल	125 "
दूध	500 "
घी	50 "
साग भाजी	100 "



चावल बिना पालिश	450 "
दाल	125 "
घी-तेल	50 "
साग-भाजी	100 "



आटा चोकर समेत	400 "
चावल बिना पालिश	125 "
दाल	100 "
घी	75 "
दूध	600 "
शक्कर	50 "
सागभाजी	180 "



चावल बिना पालिश	450 "
दाल	50 "
दूध	450 "
घी-तेल	50 "
सागभाजी	155 "



ज्वार का आटा	300 "
घी-तेल	150 "
साग तरकारी	50 "
दाल	150 "

मांसाहारी

आटा चोकर समेत	300 "
दाल	50 "
मछली	125 "
अण्डे	2 अदद
घी-तेल	100 ग्राम
साग-सब्जी	125 "



आटा चोकर समेत	300 "
चावल	200 "
दाल	100 "
मांस	100 "
घी-तेल	100 "

यह एक सामान्य भोजन है। कुछ लोग पेटू की तरह भोजन करते हैं। अनावश्यक रूप से भोजन करने से नाना प्रकार के रोग जन्म पाते हैं। शरीर में चर्बी बढ़ जाती है। मोटापा आ जाता है मोटापा भी एक तरह की बीमारी या अभिशाप है। मोटा आदमी किसी काम का नहीं होता। उसका जीवन मिट्टी के पुतले के समान हो जाता है। मोटापा शरीर की स्फूर्ति और शक्ति को भी कम करता है। मोटे व्यक्ति में ताकत नहीं होती है। बहुत थोड़े से परिश्रम से ही वह हांफने लगता है। मोटापा असंतुलित भोजन द्वारा आता है। भोजन करने के बाद श्रम न करने से भी ऐसा होता है। शारीरिक या मानसिक श्रम भोजन करने के बाद आवश्यक है। अतएव संतुलित भोजन करें। संतुलित श्रम करें।

इर्लसन ने कहा है। मनुष्य के स्वास्थ्य का एक और रहस्य है, सन्तोष। सन्तोष मनुष्य का स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रखता है।

जो कुछ मिल गया, खा लिया। जो आ गया वही बहुत। मन में सन्तोष रखना चाहिए। कोई आदमी धोखा दे गया। चोरी कर गया। हाय-हाय से लाभ नहीं। सन्तोष रखना चाहिए। हर बात, हर काम में सन्तोष से ही प्रसन्न रहना चाहिए। आपकी आशा पुर्ण सफल नहीं हुई। सन्तोष रखिए। दुबारा प्रयास करिये। छटपटाने या घबराने से काम नहीं होगा। सन्तोष स्वास्थ्य के लिए बड़ा ही गुणकारी है। सन्तोष मनुष्य के सबसे बड़े शत्रु चिन्ता को मारता है। उसको आने से रोकता है। सन्तोष न रहने पर मनुष्य चिन्तित हो जाता है और तब चिन्ता जलाकर राख बना देती है।

सन्तोष धारण करना सीखें। जीवन में ईर्ष्या नहीं, प्रतिस्पर्धा से काम लें।

किसी से ईर्ष्या करना, किसी के पीछे हाथ धोकर पड़ना, आपके लिए हानिकारक है।

शरीर और मन को विश्राम दें। श्रम की अधिकता बढ़ने पर बीच-बीच में शरीर को आराम देना आवश्यक है। इस प्रकार आपका स्वास्थ्य बना रहेगा। लगातार श्रम करने के बाद एकदम आराम करना भी आप के स्वास्थ्य को खराब कर सकता है। एकाकए आप बीमार पड़ सकते हैं। इस बात का भी ध्यान रखें। कुछ लोगों का स्वभाव होता है कि थोड़ा-थोड़ा अपना काम नहीं करते हैं, जब एकदम से सिर पर आ जाता है, तो काम में जुट जाया करते हैं। फिर जी तोड़ परिश्रम करते हैं। यह तरीका सर्वथा गलत है। अपना काम बराबर थोड़ा-थोड़ा करें। एकदम से हड़बड़ा कर काम करने में काम के साथ-साथ आपका स्वास्थ्य भी बिगड़ सकता है। अतएव नियमित रूप से आवश्यक कार्य करें। उनको कल पर टालने या पेंडिंग में रखने का स्वभाव बदल दें। फिर चिन्ता लग जाएगी और आप बीमार भी हो सकते हैं। काम के सम्बन्ध में सतर्क रहें।

वास्तव में स्वास्थ्य एक बड़ी चीज़ है।

उसकी महत्ता को आप समझें। उसको बनाए रखें। आरोग्य का यही रास्ता है। अपना स्वास्थ्य बनाए रखना या बिगाड़ना आपके हाथ में है। आज तो मानव बहुत विकास कर चुका है। उसका चिंतन, उसकी बुद्धि बहुत बढ़ गयी है। अपना अच्छा बुरा समझने का ज्ञान उसे स्वयं है।

तदनुरूप आप अपने ज्ञान का सदुपयोग करें। सब कुछ आपके पास है केवल कौशल, संकल्प लेकर अच्छा कायाकल्प कर सकते हैं।

* * *

९ सुखद जीवन

संसार में प्रायः प्रत्येक किसी-न-किसी प्रकार से पारिवारिक जीवन जीता है। परिवार के मुखिया के रूप में विशेष रूप में पुरुष को ही आना पड़ता है, जब उसके सिर पर पारिवारिक जिम्मेदारियां आ जाती हैं, तो वह परेशान हो जाता है। पति-पत्नी के रूप में जब तक उसका परिवार रहता है, तब तक तो उसका जीवन सुखमय रहता है, पर जैसे ही परिवार के सदस्यों की संख्या बढ़ने लगती है, उस पर जिम्मेदारियां आने लगती हैं तो वह बेहद परेशान हो जाया करता है। परिवार का मुखिया बन जाने के कारण उसे नाना प्रकार की पारिवारिक जिम्मेदारियां और समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

परिवार की इसी चिन्ता के कारण वह सुखद जीवन नहीं जी पाता है। इस कारण उससका स्वास्थ्य गिर जाता है। उसका स्वास्थ्य गिर जाने से तब सारा परिवार संकट में पड़ जाता है। परिवार का प्रमुख रहने के कारण आपका स्वस्थ होना आवश्यक है। इसके लिए आपका जीवन सुखद होना चाहिए। सुखद परिवारिक जीवन जीना भी एक कला है। अगर आप यह कला सीख लें तो आपका जीवन सदा सुखद रहेगा। इसके लिए आपको अतिरिक्त धन सम्पत्ति की कोई आवश्यकता नहीं है। जो कुछ भी है, जैसा भी है, उसी की सीमा में रहकर ही आप सुखद जीवन प्रसन्नता, सरलता के साथ जी सकते हैं।

आवश्यकता इस बात की है कि आप इस दिशा में थोड़ी समझदारी से काम लें। आपका जीवन सुखद रहेगा और परिवार भी प्रसन्न रहेगा। प्रायः परिवार का मुखिया होने का अह्म् ही सारे झगड़े की जड़ है। आपकी सबसे बड़ी इच्छा और तुष्टि केवल इस बात में रहती है कि परिवार का हर सदस्य आपके इशारे पर नाचे। जब तक ऐसा नहीं होता है, आप उद्विग्न रहते हैं। इसी स्थल पर आप समझदारी से काम लें तो आपकी अद्विग्नता समाप्त, हो सकती है पर आप समझदारी से काम न लेकर 'डंडा' चलाने लगते हें। कड़ाई, चीख, शोर-शराबा होता है। बस ऐसा होते ही आपका सारा

पारिवारिक सुख समाप्त हो जाता है। आप उद्विग्न, परेशान और बेचैन रहते हैं। इस चक्कर में अपना स्वास्थ्य भी खराब कर डालते हैं।

प्राय: लोग कहते रहते हैं, उनका पारिवारिक जीवन सुख नहीं है। वह अपने परिचितों, मित्रों से इसी बात का रोना रोते रहते हैं और एक पारिवारिक परेशानी का जिक्र करते रहते हैं।

हमेशा उनके मुंह से कुछ-न-कुछ परेशानी सुनने को मिलती है। इस रूप में वह हमेशा कुछ-न-कुछ परेशान नजर आते हैं। अपने परिवार में हमेशा कोई-न-कोई शिकायत बनी रहती है। परिवार की जैसे-जैसे जिम्मेदारी बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे उनकी परेशानियां बढ़ने लगती हैं। परिवार के दृष्टिकोण से उनका जीवन सुखद नहीं रह जाता है। इस चिन्ता के कारण उनका स्वास्थ्य गिरता जाता है। वह दुर्बल हो जाया करते हैं और जब-तब बीमार भी।

आपका पारिवारिक जीवन भी सुखद होना चाहिए। अगर आपका पारिवारिक जीवन सुखद होगा, तो आपका स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा।

प्रत्येक पुरुष अपने जीवनकाल में पारिवारिक मुखिया अवश्य बनता है। एक समय उसके जीवन में अवश्य इस प्रकार का आता है, जबकि सबका उत्तरदायित्व उस पर रहता है। सबकी गाड़ी उसको खींचनी पड़ती है। परिवार को सुख देना उसका काम है। विवाह के कुछ वर्षों बाद बढ़ती पारिवारिक जिम्मेदारी के कारण दाम्पत्य जीवन का सारा सुख चला जाता है और तब आदमी का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। बात-बात में झल्ला पड़ना या चिड़चिड़ापन अच्छा लक्षण नहीं है। यह गिरते स्वास्थ्य का लक्षण है। परिवार की जिम्मेदारियों से खिजला गये। मुखिया का परिचय नहीं है, अतएव खिजलाना, झुंझलाना या चिड़चिड़ाना आपका स्वभाव नहीं होना चाहिए। आपका पारिवारिक जीवन सुखद होना आवश्यक है।

सुखद जीवन से ही स्वास्थ्य बनता है।

आखिर सुखद जीवन किस प्रकार व्यतीत किया जाये?

केवल पैसे वाले ही सुखद जीवन व्यतीत कर सकते हैं? यह धारणा एकदम गलत है। किसी भी आय वर्ग का व्यक्ति सुखद जीवन व्यतीत कर सकता है। केवल इसकी कला उसको आनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन सुखद हो सकता है। सुखद या दु:खद जीवन का होना मनुष्य के हाथ की बात है। हंसता-खेलता प्रसन्न परिवार हर एक को अच्छा लगता है। वास्तव में परिवार के कारण मनुष्य को बड़ा बल मिलता है। बाहर से थका-मांदा परेशान चिन्तित पुरुष जब परिवार में आता है और पत्नी मुस्कराकर स्वागत करती है। बच्चे पापा-पापा कहकर लिपट जाते हैं, तो

आदमी अपनी सारी परेशानियां भूल जाता है। उसको बड़ा सुकून मिलता है। इसके बजाय घर में कदम रखते ही पत्नी मुंह बनाए, बच्चे बीमार मिलें या रोते मिलें। आते ही शिकायतों पर शिकायतें मिलें, तो आदमी का मन और टूट जाएगा। परिवार से अगर दुःख मिले तो फिर जीवन दूभर हो जाता है।

परिवार में आकर व्यक्ति अपना दुःख-दर्द भूल जाना चाहता है, राहत पाना चाहता है। अगर यह न मिले तो उसका जीवन भी ठीक नहीं रह सकता है।

अनेक लोगों का कथन है कि वह परिवार में आकर अपने सारे दुःख, चिन्ताएं भूल जाया करते हैं और सुखमय हो जाया करते हैं। इस प्रकार परिवार से उनको अतिरिक्त शक्ति मिलती है। बाहरी दुनिया से संघर्ष और अपनी समस्याओं से जूझने के लिए परिवार से अतिरिक्त ऊर्जा मिलना आवश्यक है। अगर ऐसा नहीं होता है, तो आदमी का जीवन बड़ा दुखी हो जाया करता है।

परिवार का सुखद जीवन पाने के लिए दोनों ओर से सहयोग मिलना आवश्यक है।

ताली दोनों हाथ से बजती है।

प्रसिद्ध समाज विचारक नार्मन का कथन है—"परिवार में कदम रखते ही बाहर की दुनिया एकदम भूल जाइए! आप केवल पारिवारिक व्यक्ति बनकर घर में प्रवेश करें। सब कुछ भुला दें। बाहर की परेशानियों के कारण घर को परेशान न करें। अपने कार्य, अपनी समस्याओं और परिवार को अलग-अलग रखें। ऐसा करने से आपका सुख बना रहेगा।" नार्मन का कथन एकदम ठीक है। प्रायः लोग दफ्तर का गुस्सा घर पर और घर का गुस्सा दफ्तर पर निकालते हैं। इस प्रकार के लोगों का जीवन कभी भी सुखमय नहीं रह सकता है। दोनों को आपको अलग-अलग रखना होगा।

जब आप दफ्तर में हों, तो घर को भूल जायें और घर में हो तो दफ्तर को भूल जायें। जब तक आप ऐसा नहीं करेंगे, तब तक आपको परिवार का सुख नहीं मिल सकता है। दफ्तर की बातें घर पर, घर की बातें दफ्तर में न रखा करें। दोनों को अलग-अलग रखें। दोनों को एक में मिलाना अपना जीवन दुःखमय कर लेना है। एक सुखी परिवार के मुखिया से मैंने उसके सुखद पारिवारिक जीवन के बारे में पूछा, उसने बतलाया, दफ्तर के बारे में वह तो न अपने परिवार में बात कहता है और न ही कोई दफ्तर के कार्य से मिलने के लिए घर आने वाले से बात करता है।

आपका कार्य क्षेत्र चाहे वह दफ्तर हो, व्यापार हो या कुछ अन्य हो तथा घर-परिवार दोनों को आप अलग ही रखें। दोनों की अपनी-अपनी समस्याएं

हैं। इनका एक-दूसरे से मिश्रण हमेशा बोझ उठाने वाला तथा परेशानियों की वृद्धि करने वाला है। यह एक ऐसी बात है, जिस पर आपको कड़ाई से अमल करना चाहिए। सुखद पारिवारिक जीवन के लिए यह पहली शर्त आवश्यक है। बिना इसके आप परिवार का सुख नहीं जान सकते हैं। हममें से अधिकांश इस प्रकार की गलती प्रायः करते हैं। इसी के परिणामस्वरूप हमारा जीवन दुःखमय रहता है। विशेषज्ञों का कथन है कि नब्बे प्रतिशत लोग मानसिक तनावों में केवल परिवार और अपनी समस्याओं के कारण घिरे रहते हैं। इसलिए इन दोनों को अलग कर आप अपने मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं। मानसिक तनाव जब ज्यादा बढ़ जाया करते हैं, तो फिर मनुष्य को अस्वस्थ होने में देर नहीं लगती है।

सब बाहरी समस्याएं घर में कदम रखते ही आप भूल जाएं। अपने परिवार के साथ विनोद करें। आनन्द लें। इससे न केवल मन हलका रहेगा, वरन् आपको अगले दिन के लिए नयी शक्ति भी मिलेगी। आप सुख की नींद सो सकते हैं। परिवार आपके लिए एक प्रकार का मरहम है, एक दवाई है, जो आपकी थकान, आपकी समस्याओं, परेशानियों का उपचार करती रह सकती है।

परिवार का सुखद जीवन न केवल आपको प्रेरणा देगा, वरन् आपका स्वास्थ्य भी बनाए रखेगा। परिवार का वातावरण सुखद बनाए रखना आपके हाथ में है।

आपका जैसा व्यवहार होगा, वैसा ही आपका पारिवारिक जीवन होगा।

परिवार के सभी सदस्यों का, चाहे छोटे या बड़े आपको समान रूप से ध्यान रखना होगा। ऐसा न करने से उनमें परस्पर क्लेश होगा और यह क्लेश आपके लिए दुःखदायी बनेगा। परिवार के किसी भी सदस्य के साथ मारपीट करना तो सारा सुख समाप्त कर देता है। इस कारण परिवार के किसी भी सदस्य पर आप कदापि भी हाथ न उठाएं। परिवार के सदस्य गलतियां करते हैं तो उनको आप केवल डांटे, घुड़कें, धमकाएं तब जब समझाने से न माने। इतना होने पर भी न माने तो उस सदस्य को सर्वथा उपेक्षा कर दें। पूरी आशा है कि मान जाएगा, न माने तो छोड़ दें। अपने किए का फल भोगेगा। एक व्यक्ति का बड़ा लड़का पॉकेटमार निकल गया। उसे बार-बार समझाया, न माना। पिता ने उसके साथ सम्पर्क तोड़ लिया। वह पकड़ा गया, पुलिस आयी। पिता का जवाब था। मैं कुछ नहीं कर सकता। इसका परिणाम यह हुआ कि सजा भोगने के बाद वह व्यक्ति भला आदमी बन गया। प्यार, ममता, स्नेह गलत काम करने वाले पारिवारिक सदस्य को कभी प्रदान न करें। इंग्लैण्ड के प्रधानमन्त्री विसेंट चर्चिल का पुत्र तेज रफ्तार से कार

चलाने के आरोप में गिरफ्तार हो गया। चर्चिल को खबर दी गयी। चर्चिल ने कहा–"वह प्रधानमन्त्री का लड़का है। इस कारण आप ढील न दें। एक साधारण नागरिक के समान व्यवहार करें। जब तक आप इस प्रकार का व्यवहार न करेंगे, तब तक परिवार का बिगड़ा सदस्य सुधर नहीं सकता है।

परिवार में छोटा हो या बड़ा, उसे समानता से प्यार करें। जब आप छोटे–से–छोटे सदस्य के साथ भी आदर के साथ व्यवहार करेंगे, तो वह भी आपका और आपके घर आने वाले मेहमानों का आदर करना, उनसे आदर के साथ बात करना सीखेगा। परिवार में प्रत्येक सदस्य को आप समान रूप से प्यार दें। समान व्यवहार करें।

परिवार के प्रत्येक सदस्य की बातें सुनें। उस पर राय दें। अनुचित उचित का ध्यान रखकर उसकी बातों को स्वीकार, अस्वीकार करें। किसी बात पर झिड़कना, तिरस्कार करना, झल्लाना या चिड़चिड़ाना आपके लिए ही नहीं वरन् परिवार का भी वातावरण खराब करने के लिए पर्याप्त हो सकता है। प्यार से उसे समझायें। परिवार का सदस्य कोई फरमाइश करता है या किसी प्रकार की मांग करता है, तो उसे प्यार से सुनें। यकायक उस पर बरस पड़ना, उसे झिड़क देना, फटकार देना उचित नहीं है। किसी कारणवश अगर आप उसकी फरमाइश पूरी करने में असमर्थ हैं, तो प्यार से, बड़ी मिठास से उसको समझा दें। आपके इस प्रकार के व्यवहार से वह संतुष्ट हो जाएगा। फटकार या झिड़की से उसका मन खिन्न पड़ जाएगा और वह मन–ही–मन आप से घृणा या नफरत करने लगेगा। वह परिवार में विस्फोट का कारण बन जाएगा।

परिवार को आप स्नेह देंगे, प्यार देंगे तो बदले में आपको भी परिवार का प्यार मिलेगा, स्नेह मिलेगा। जैसा व्यवहार आप अपने परिवार से करेंगे, वैसा हीं प्रतिफल आप पायेंगे। इस सिद्धांत को आप अपने मन से कभी न भुलायें। परिवार के सदस्य भी आपका भी ख्याल रखेंगे।

अपने परिवार की कमजोरियों को आप देखें। आप अपना परिवार कैसा चाहते हैं? वैसा ही बनायें। गलती पर प्यार से उसको डांट दें या समझा दें। आप सबसे बड़े हैं, इस अहम् के कारण सब सदस्यों पर आप रुतबा न जमाएं। अपने बड़प्पन को बनाए रखें। हलका व्यवहार किसी के साथ न करें। कम–से–कम पत्नी के साथ आपका व्यवहार अत्यंत सौहार्दपूर्ण होना चाहिए। आपकी गैरहाजिरी में वही सब देखती है, उसके साथ आपका सम्बन्ध हमेशा मधुर होना चाहिए। आपका व्यवहार ही उसके प्यार को मजबूत बना सकता है। पत्नी का मनुष्य के जीवन में बड़ा गहरा हाथ है। जब तक पत्नी का सहयोग और सौहार्द पति को नहीं मिलेगा, तक तक

पति का जीवन सुखमय नहीं हो सकता है, न ही उसका स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। इस कारण सर्वप्रथम आपका ध्यान पत्नी पर रहना आवश्यक है।

इस बात की आप गांठ बांध लें कि पत्नी आपके पैसे की नहीं, आपके स्नेह और प्यार की भूखी है। आपके पास जैसा भी पैसा होगा, इसके अनुरूप वह काम चला लेगी, पर अगर आपका प्यार, आपका स्नेह उसको नहीं मिलेगा, तो आपका लाख रुपया भी पत्नी का जीवन सुखमय नहीं कर सकता है और न ही वह आपको किसी प्रकार का सुख देगी। जीवन सहचरी के रूप में आपको अपनी पत्नी को मान्यता देनी होगी। एक बार आप पत्नी के साथ्स व्यवहार करके तो देखिए। प्यार का सागर उड़ेल देगी। आपका जीवन बदल जाएगा।

जीवन में सफलता प्राप्त करने वालों, महापुरुषों का आप अध्ययन करें तो यह बात आपके सामने स्पष्ट रूप से आयेगी कि उनकी इस सफलता में उनकी पत्नियों का कितना गहरा हाथा था। प्रत्येक पुरुष की सफलता में उसकी पत्नी का कहीं-न-कहीं, कुछ-न-कुछ हाथ अवश्य होता है। यह एक निर्विवाद सत्य है। जिनका दाम्पत्य जीवन सुखी है, उनका ही परिवार सुखमय है, उनका स्वास्थ्य ठीक रहता है। उनके ही परिवार में सब स्वस्थ्य प्रसन्न रहते हैं। गृह-कलह मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। जिस घर में शांति नहीं, उस घर में दुःख व अभाव बराबर बना रहता है।

एक उच्च पदस्थ अधिकारी जिसका सारा समय अपनी कम्पनी की नाना प्रकार की समस्यओं के समाधान में व्यस्त रहता है, का कथन है-"जब मैं शाम को घर आता हूं तो पत्नी का हंसता-मुस्कराता चेहरा देख कर मैं अपनी सारी थकावट, चिन्ताएं भूल जाता हूं और मुझमें एक नये स्फूर्तिदायक जीवन का संचार हो जाता है। इस पदाधिकारी की बात एकदम सच है। हारा थका पति घर वापस आए। सजी-धजी पत्नी तब मुस्कराकर उसका स्वागत करे। प्यार से घर में ले जाए, फौरन चाय बना कर लाए, तो निश्चय ही पति सारी परेशानियां और थकावट भूल जाएगा। इसके विपरीत यदि घर में प्रवेश करते ही पत्नी फूहड़ बैठी हो, कदम रखते ही कलह करने लगे, तो क्या होगा? हारा-थका-टूटा पति तब और गुस्से से भर जाएगा। अपने घर में इस प्रकार का व्यवहार पाने वाले पति का जीवन सुखमय कैसे हो सकता है। उसका स्वास्थ्य कैसे बना रह सकता है।

इस व्यवहार के अलावा घर में बात-बात पर कलह होना तो अत्यन्त हानिकारक है। किसी बात पर विवाद होने पर कम-से-कम आपको समझदारी से काम लेना चाहिए। परिवार के प्रत्येक व्यक्ति का स्वभाव अलग-अलग होता है। यह आवश्यक नहीं है कि हर एक का स्वभाव

एक-सा हो। अतएव आप शांतिपूर्वक विवाद का हल करें। आपस में चीखना, चिल्लाना, शोर-शराबा करना, मारपीट करना बहुत गन्दी बात है। इसमें न केवल पास-पड़ोस में बदनामी होतीं है, वरन् घर का वातावरण भी खराब होता है। परिवार के छोटे सदस्यों पर तो इसका बहुत प्रभाव पड़ता है। इस तरह करने किसी का लाभ नहीं है। अतएव ऐसा व्यवहार भूलकर भी न करना चाहिए। गम्भीर-से-गम्भीर समस्याओं को शान्तिपूर्वक चुपचाप सुलझा लेना चाहिए। कुछ परिवार ऐसे होते हैं कि उनकी गम्भीर समस्याओं का भी पता नहीं लगता है और वह बड़े सुख से रहते नजर आते हैं।

सुख-दुःख तो परिवार में लगा रहता है। यह जीवन का चक्र ही कुछ ऐसा है। सुख-दुःख में परिवार का व्यवहार समान रूप में रहना चाहिए। एक परिवार ऐसा होता है जिसमें नाना प्रकार के गुलछर्रे उड़ाए जा रहे हैं और पैसा समाप्त हो गया तो पड़ोस से उधार लिया जा रहा है। इस दशा से हमेशा बचना चाहिए। परिवार का जीवन सामान्य होना चाहिए।

परिवार में स्वभाव अलग-अलग होने के कारण टकराव होना स्वाभाविक है। इसका संतुलन केवल परिवार का मुखिया बनाकर रख सकता है।

इसके लिए संयम और सहनशीलता आवश्यक है।

दार्शनिक सुकरात का या रूसी उपन्यासकार लियो टालस्टाय का पारिवारिक जीवन इसका प्रमाण है। सुकरात की पत्नी अत्यन्त कर्कशा, लड़ाकू थी, पर सुकरात बराबर उसका साथ निभाता रहा। अपनी पत्नी का क्रोध उबलने पर एकदम चुप रहा करता था। उसके मित्र परिचित सुकरात की इस सहनशीलता पर चकित थे। सुकरात ने कभी अपनी पत्नी को तलाक नहीं दिया। वह उसे अपनी प्रेरणा मानता था। उसका कथन था, उसके ही कारण नए-नए दार्शनिक विचार उसको सूझते हैं। पत्नी का कर्कश व्यवहार उसे एक प्रकार से सुख ही प्रदान करता था।

इसी प्रकार टालस्टाय का हाल था। उनकी पत्नी टालस्टाय का लेखन-कार्य सबसे घटिया समझती। प्रायः वह टालस्टाय के लिखे पन्ने फाड़कर फेंक दिया करती थी। उसको बड़ा बुरा लगता था, पर टालस्टाय हमेशा चुप रहा करते थे। बरदाश्त करने में उनको मजा आता था। इस प्रकार की पत्नी पाने के बावजूद टालस्टाय ने उसका साथ दिया था। अतएव व्यवहार या स्वभाव में फर्क के कारण कलह करना सर्वथा हानिकारक बात है। एक पक्ष जब बहुत ही गर्म, उत्तेजित हो तो दूसरे पक्ष को उस समय शांति धारण करना चाहिए। कलह कब होती है। जब दोनों पक्ष अपने को एक-दूसरे से कम न समझकर बराबरी से लड़ना शुरू कर देते हैं। कोई अपने को कम समझने के लिए तैयार नहीं होता, दोनों पक्ष जब गरमा जाते

हैं, तो यह स्थिति चरम सीमा पर आ जाती है। अतएव एक-न-एक पक्ष का शांत रहना आवश्यक है।

अगर आप ही शांत रह जायें, तो कोई पहाड़ न टूट गिरेगा। अपने आप कलह समाप्त हो जाएगी।

कुछ परिवार कुत्ते-बिल्लियों की तरह लड़ा करते हैं और बाद में एक हो जाया करते हैं। परिवार को जब एक होकर रहना है, तो लड़ाई-झगड़ा या कलह करने से क्या लाभ है। पति-पत्नी को अन्त में मिलना ही है तो यह तमाशा क्यों?

आप इसी बात को सोंचे।

यह विचार आपके मन में जम जाये तो कलह बढ़ेगी ही नहीं।

कलह से मानसिक तनाव उत्पन्न होता है। मानसिक तनाव का शारीरिक ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। वह आवश्यकता से अधिक दबाव में पड़ जाया करती है। इस कारण उनकी रोगनाशक क्षमता समाप्त हो जाती है। मनुष्य अस्वस्थ पड़ जाता है। घर में सुख और शांति का होना, सुखद जीवन का होना आवश्यक है। कलह न केवल पारिवारिक सुख-शांति का नाश करती है, वरन् बाहर भी बड़ा नुकसान करती है। घर में कलह करके गया पुरुष बाहर के अपने कार्य में संतुलन बना कर नहीं रख सकता है। उससे गलतियों हो सकती हैं। वह अकारण औरों पर बात-बात पर झल्लाकर दुश्मनी मोल ले लेता है। गृह-कलह का परिणाम यदाकदा अत्यन्त दारुण होता है। आत्महत्या कर लेते हैं लोग। खून-खराबा कर बैठते हैं। बहुत दूरगामी परिणाम होते हैं। अतएव इससे जितना ही बचा जाये, उतना ही सुखद है।

एक सज्जन घर से कलह करके गये। कार ड्राइविंग कर रहे थे पर दिमाग़ बेतरह परेशान था। रास्तें में एक्सीडेन्ट हो गया, मर गये। बहुत मानसिक तनाव बढ़ता है, गृह-कलह से।

डॉक्टरों का कथन है कि अधिकांश बीमारियों की जड़ परिवार में सुख-शांति का न होना है। झगड़ा हो गया। बीवी ने खाना नहीं बनाया। बच्चों ने बासी खाना खा लिया। बच्चे बीमार पड़ गए। कलह के वातावरण में पत्नी खाना बनाने बैठी। खाना गड़बड़ बन गया। सबके स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव पड़ा। पारिवारिक कलह आपके परिवार का सबसे बड़ा शत्रु है। इससे हमेशा बचना चाहिए। एक युवक हमेशा बीमार रहता था। डॉक्टर ने उससे पूछा—"क्या तुम्हारा बीवी से रोज झगड़ा होता है?"

युवक टालता रहा, पर बाद में डॉक्टर को बतला दिया। डॉक्टर का आरोप सही था।

डॉक्टर ने उसकी दवा बन्द कर दी। बोला–"आज से तुम्हारी दवा बन्द। तुम बीवी से कलह करना बन्द कर दो। ठीक हो जाओगे।"

बात सही निकली। कलह करने से वह कतराने लगा। वह ठीक हो गया।

परिवार में जब तक तनाव का वातावरण रहता है, तो खाना–पीना तक शरीर में नहीं लगता है। एक–दूसरे से खिंचे रहना, आपस में बात न करना आदि बराबर तनाव बढ़ाते हैं। तनाव बढ़ते–बढ़ते बीमारी रूप धारण कर लेते हैं। उपचार से भी ठीक नहीं होते हैं। तनाव में अमृत भी विष बन जाता है। क्या कारण है कि आप मिलजुल कर नहीं रह सकते हैं। उन कारणों पर आप विचार करें। आपस में राय कर उनका निवारण करें। इस तरह परिवार में शांति रहेगी।

जिस परिवार में सुख–शांति रहती है, वहां कोई बीमार नहीं पड़ता है। सबका स्वाथ्य अच्छा रहता है और घर भी सम्पन्न हो जाता है।

बहुत से परिवार आपको इस प्रकार के मिल जायेंगे जो इस प्रकार के वातावरण के कारण संपन्न हो गए हैं।

पत्नी के सहयोग के कारण बेघरबार आदमी लाखों का मालिक बन गया। पत्नी का व्यवहार उसे आगे बढ़ा गया। बराबर प्रेरणा दी। पति को हर प्रकार से प्रसन्न रखा।

एक युवक फेरी लगाकर कपड़े बेचता था। न्यूयार्क में आज उसकी सात दुकानें हैं। इसका कारण वह अपनी पत्नी को बतलाता है। उसका कहना है कि जब वह फेरी लगाकर घर आता था, तो उसकी पत्नी अत्यन्त प्रेमपूर्वक उसका स्वागत करती थी। उसकी सेवा करती थी। हमेशा काम बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन दिया करती थी। अच्छी–अच्छी बातें करती थी। उसने घर–खर्च भी बड़े ही संतुलित ढंग से चला रखा था। उसके ही व्यवहार और प्रेरणा के फलस्वरूप वह इस व्यापार को इतना बढ़ा सका है। उसने बतलाया, वह कभी बीमार नहीं पड़ा। उसका स्वास्थ्य सुखद जीवन के कारण हमेशा अच्छा रहा है।

परिवार का सुखद जीवन अपना चमत्कारी प्रभाव दिखलाता है।

सफलता–समृद्धि के साथ–साथ सबका स्वास्थ्य भी बनाये रखता है।

परिवार का रूपरंग परिवार के मुखिया पर निर्भर करता है। आपको यह जिम्मेदारी एक–न–एक दिन निभानी ही पड़ती है। इस कारण अपने स्वास्थ्य सुख के लिए आपको इस पर सोचना ही पड़ेगा।

जब आपकी उम्र पचास से पार कर जाये, परिवार के मुखिया तो आप रहेंगे ही या तब तक आपकी जिम्मेदारियां कम हो ही जायेंगी। लड़के–बच्चे

बड़े हो गये। वह सब संभाल लेंगे। एक प्रकार से तब आपकी 'रिटायर्ड लाइफ' आ गई। इस उम्र में प्राय: देखा गया है कि मनुष्य परिवार की हर बात में हस्तक्षेप करने लगता है। आप ऐसा कदापि न करें। नई पीढ़ी पर आप अपनी दुनिया थोपें। उनके कार्यों में दखल न दें। जितना आप अपने को सीमित रखेंगें। उतनी ही घर में सुख-शांति रहेगी। बहू-बेटी, नाती-पोतों पर आपको नियन्त्रण करने की आवश्यकता नहीं है। बच्चे जब बड़े होकर अपनी जिम्मेदारी निभाने लगते हैं, तो आवश्यकता नहीं है कि आपसे पूछकर हर काम करें। आप इसकी अपेक्षा ही न करें। उनकी दुनिया को आप चुपचाप देखें और तटस्थ रहें। अत्यन्त अनुचित या हानि की आशंका में ही आप राय दें।

प्राय: देखा जाता है कि इस उम्र के बाद हर कार्य में परिवार का सबसे बड़ा मुखिया होने के कारण टांग लगाने लगता है।

आप ऐसा न करें। अपने काम-से-काम रखें। अपना जीवन सुखमय बनाये रखें। जितने ही आप गम्भीर और तटस्थ रहेंगे, परिवार में उतना ही आपका सम्मान बढ़ेगा, अन्यथा आपके बुढ़ापे की बेइज्जती हो जायेगी। कलह होगा। आप अपना हाथ अलग ही रखें।

आपका जीवन सुखद रहेगा। परिवार में आपकी प्रतिष्ठा बनी रहेगी। आपका स्वास्थ्य बना रहेगा।

आप किसी पर निर्भर न रहें तो और भी अच्छा है। अपना भार स्वयं उठाएं। इससे आपकी मान-मर्यादा ही बढ़ेगी। परिवार के सदस्यों पर भार बन कर रहना सबसे बड़ी गलती है। आपकी उम्र कितनी ही क्यों न हो जाये, पराश्रित रहना आपके लिए हानिकारक है। पराश्रित आप तब तक नहीं हो सकते हैं, जब तक आपका स्वास्थ्य अच्छा है। आप कुछ-न-कुछ करते रह सकते हैं। अपना स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं। अपने विवेक से काम लें और स्वयं अपना पथ बनाएं। समझदार आदमी के लिए इशारा ही काफी होता है। आपका जीवन आपके हाथ में है। इसे कोई और बनाता या बिगाड़ता नहीं है, वरन् स्वयं आप ही इसे बनाते या बिगाड़ते हैं। निर्णय तो आपके हाथ में है।

* * *

10 हंसते-हसंते जीना

कार्लाइल ने कहा है-"हमें ऐसा आदमी, ऐसा कार्यकर्त्ता चाहिए, जो अपने काम में मगन होकर गुनगुनाता हो।" ऐसा आदमी दफ्तर के समय में दूसरों से अधिक काम करेगा, वह दूसरों की अपेक्षा ज्यादा काम करेगा, वह देर तक प्रयत्नशील और धैर्यवान् रहेगा।

जब कोई मनुष्य काम करते-करते संगीत की ओर बढ़ता है तब वह थकावट का अनुभव कभी नहीं करता। सितार पर जब अंगुलियां घूमती हैं तो उनमें संगीत होने लगता है। प्रसन्न हृदय से वह शक्ति प्राप्त होती है, जो आश्चर्यजनक कार्य कर दिखाती है। इसकी सहनशक्ति तो गिनती और नाप-तोल के बाहर की वस्तु है। आप प्रयत्न कीजिए, ऐसे प्रयत्न जो स्थायी रूप से लाभकारी हों और सब एक समान आनन्दपूर्ण चित्त से किए गए हों।

एक लेखक का कथन है जब भाप उगलती पतीली के साथ लड़की के मधुर गीत-स्वर कानों में सुनाई दें, या झाडू किसी ताल-स्वर के साथ चलने लगी हो तो समझो कि पतीली में जो कुछ पकेगा वह स्वादिष्ट होगा और वह झाड़ू जिस स्थान पर फिरेगी, वह स्थान साफ होकर चमचमा उठेगा। लड़की जब अपना काम करते-करते गाने लगती है, तब उसका पिता मुस्करा उठता है। तब मां का चेहरा भी उस गीत के शब्दों को सुनकर खिल उठता है। भाई और बहिनें यद्यपि इसका अर्थ नहीं समझ पाते, परन्तु प्रसन्नता से काम की आदत तो अनजाने ही उनमें भी आ ही जाती है। स्विट्जरलैंड में दूध दुहने के साथ-साथ गाते भी जाते हैं। वहां ग्वाले या ग्वालिन को अच्छा गला और स्वर होने पर अधिक मजदूरी मिलती है; क्योंकि उनके गाने के प्रभाव से गाएं अधिक दूध देती हैं। बफ्फन का कथन है कि संगीत के मधुर शब्द से भेड़ें भी पुष्ट होती हैं। गड़रिये जब गाते होते हैं, तो उनका श्रम हल्का हो जाता है। इंग्लैंड के ग्रामीण जिले में रहने वाली श्रीमती होविट संगीमतय घंटियों के विषय में कहती हैं-"यद्यपि उनके स्वर-ताल के साथ संगीत नहीं निकलता, परन्तु उनसे मधुर झंकार उत्पन्न होती है, जो कोमल है। वह सूर्य की तरह चमकती धूप, हवा और पक्षियों

के मधुर स्वर संगीत से मिलकर और भी मधुर हो जाती है।

अंगेला ने लंदन में हर तरह का संगीत सुना था; परन्तु यहां का संगीत विचित्र प्रकार का था। यह इतना कोमल, मधुर और चित्त को प्रसन्न करने वाला था कि जिसकी कुछ सीमा नहीं। ये घण्टियां टुन-टुन कर इस प्रकार मधुर शब्द करती थीं। मानो जल के प्रवाह का शब्द-संगीत हो। लड़के और उनके पितामह इस शब्द का अर्थ समझते थे। यह संगीत इस बात का द्योतक था कि घोड़ों की एक मण्डली खेतों से मक्की के बोरे लादे, पिसवाने के लिए मिल की तरफ जा रही है। हर-एक घोड़े के साज के साथ छोटी-छोटी घण्टियों की एक लड़ी बंधी हुई थी। घोड़े बड़े सुन्दर थे। उनकी अच्छी देखभाल की गई थी। जब वे कदम आगे रखते तो अपना सिर झुकाते थे और हर एक कदम के साथ घण्टियों का आनन्दमय मधुर शब्द उठता था।

अंगोला ने पूछा—"क्या यहां सब घोड़ों के घण्टियां होती हैं?"

उसके दादा ने उत्तर दिया—"नहीं, उन पर कुछ खर्च आता है, परन्तु यदि हम हर एक घोड़े को घण्टियां बांधकर तनिक संगीत प्रदान करें, तो इससे उनका परिश्रम आसान हो जाता है, क्योंकि उन्हें स्वयं भी यह स्वर-संगीत पसन्द है। इस प्रकार घोड़ा अपने काम से कम थकता है और यह घंटियों का खर्च हमारी बड़ी भारी बचत करता है। घोड़ा उदार एवं ऊंची भावनाओं वाला पशु है। यह बुद्धि से भी रहित नहीं है। इसमें संगीत से आनन्द ग्रहण करने की शक्ति है।"

बीचर का कहना है कि कुछ लोग जीवनपथ पर इस प्रकार चलते हैं जैसे गली में बैंड या बाजा बजता जा रहा हो और हर ओर हवा में संगीत का फव्वारा छूट रहा हो। दूर और निकट के लोगों में जो कोई उसे सुनता है, वह आनन्द से भर जाता है। परन्तु कुछ अन्य लोग ऐसे होते हैं, जो हवा में कर्ण-कटु आवाज भरते रहते हैं। ऐसे लोग जीवनपथ पर चलते हुए अपनी आवाज व अपने व्यवहार से जहां भी जाते हैं, दूसरों को डराते रहते हैं। दूसरी ओर कुछ लोग जहां कहीं होते हैं, अपने व्यक्तित्व को मधुरता के वातावरण को उसी तरह भर देते हैं जैसे अक्तूबर मास में फलों के उद्यान पके फलों की सुगन्ध से वायु को सुरभित किया करते हैं।

मैसीलन का कहना है—"हंसी शरीर के लिए वैसी ही लाभप्रद है जैसे धूप वनस्पतियों और शाक-सब्जियों के लिए।"

स्वर्गीय चार्ल्स ए० डाना अपने काम में इतना आनन्द अनुभव करते थे कि वह अन्तिम रोग-शैया तक प्रतिदिन अपने काम पर बराबर पहुंचते रहे। मन्त्रिमण्डल के अधिकारी ने एक बार उनसे कहा—"मुझे समझ में नहीं आता

कि तुम इस चक्की में प्रतिदिन कैसे पिसते हो!"

"चक्की!" मि० थाना ने जवाब दिया—"यह तुम्हारी बहुत भारी भूल है। मुझे तो इसमें आनन्द आता है।"

उनसे मिलकर इतना आनन्द आता था मानो क्यूबा या मेक्सिको की यात्रा कर ली हो या शीत ऋतु में सूर्य की खुली धूप के दर्शन कर लिए हों।

नाथन का कहना है कि—"मेरे पड़ोसियों में एक बड़ा चिड़चिड़े स्वभाव का मनुष्य है। उसने मुझे तंग करने के लिए मेरे घर के रास्ते में बत्तखों का बाड़ा बना डाला है। जब मैं घूमने जाता हूँ, तो सबसे पहले मेरे कानों में बत्तखों की टैं-टैं और कैं-कैं पड़ती है; परन्तु मेरा उनसे कुछ भी नहीं बिगड़ता क्योंकि मैं प्रसन्नचित्त मनुष्य हूँ। मैं सदैव बत्तखों की कैं-कैं सुनकर हंस पड़ता हूं।"

एक सज्जन सम्पादक के एक लेख से बहुत चिढ़कर 'ट्रिब्यून' के कार्यालय में पहुंचे वहां उन्हें 7X9 फीट के एक केबिन में भेज दिया गया। जब वह महाशय सम्पादक मि० ग्रीले के सामने बैठे थे तो उन्होंने पूछा—"क्या आपका ही नाम श्री ग्रीले है?"

"हां श्रीमान्!" ग्रीले ने उत्तर दिया—"आप क्या चाहते हैं?" ग्रीले निरन्तर लिखते जा रहे थे। उन्होंने दृष्टि उठाकर आगन्तुक की ओर भी न देखा।

अब उस चिड़चिड़े महाशय ने अपनी वाणी का प्रयोग आरम्भ किया। उसने सभ्यता की सब सीमाओं को ताक पर रख दिया, शक्ति और प्रमाण की परवाह किये बिना वे सम्पादक को कोसते रहे। इस समय में मि० ग्रीले निरन्तर लिखते जा रहे थे। वे अपनी शैली में पृष्ठों पर पृष्ठ भरते जा रहे थे; परन्तु उनका ध्यान आगन्तुक की ओर न था।

लगभग बीस मीनट बोलने के बाद जब आगन्तुक महाशय क्रोध करके थक गये, तो सहसा उठकर कमरे से बाहर जाने लगे। उस समय पहली बार मि० ग्रीले ने दृष्टि उठाकर देखा।

वह अपनी कुर्सी से उठ खड़े हुए और उस महाशय के कंधे पर जोर से थपथपाकर मधुर वाणी में बोले—"मित्र! जाओ मत! बैठो और अपने मन का बोझ हल्का कर लो। इससे तुम्हे बड़ा लाभ होगा। तुम्हारी तबियत भी ठीक हो जायेगी। इसके अलावा मुझे इससे लिखने के लिए सोचने में बड़ी सहायता मिलती है। जाओ मत!"

टालमेज कहता है—"एक उत्तम हार्दिक हंसी ऐसे बम की तरह है, जो उचित स्थान पर फटता है।"

ल्यूबक का कथन है—"प्रत्येक मनुष्य ऐसे आदमी को पसन्द करता है

जो अपने साथ किये गये मजाक में भी आनन्द मना सके, क्योंकि इससे उसकी सहृदयता और सूझ-बूझ का परिचय प्राप्त होता है। यदि आप स्वयं अपना मजाक उड़ायेंगे तो लोग आपकी हंसी उड़ाना छोड़ देंगे।"

हास्य के कारण लोगों में एक-दूसरे से बड़ा अन्तर पाया जाता है। कुछ लोग कतिपय विशेष ध्वनियों के प्रति वंचित तथा कुछ विशेष रंगों के लिए अन्धे होते हैं। इसी प्रकार कुछ लोग ऐसे होते हैं जो विशेष प्रकार के आनन्द के प्रति अन्धे होते हैं। जिन बातों पर हंसते-हंसते हमारे पेट में बल पड़ जाते हैं, उन बातों का उन लोगों पर कुछ भी प्रभाव नहीं होता। क्या हम अपने कष्टों में से भी कुछ ऐसी बातें नहीं खोज सकते, जिन पर हंसते हुए हम आनन्द की एक झलक पा लें? एक बार बात है, दो बालक जा रहे थे। मार्ग में उन्हें एक सन्दूक पड़ा मिला। उन्होंने आपस में निर्णय किया कि सन्दूक में जो कुछ भी है, आधा-आधा बांट लेंगे। जब खोलकर देखा गया तो सन्दूक खाली था। वे इतना हंसे कि अनुमान नहीं लगाया जा सकता। व्यापार करते हुए, चिड़चिड़े और क्रोधी लोगों से व्यवहार करना एक महान् कला है। छोटे-मोटे संकटों में अपनी शांति को सुरक्षित रखने की शक्ति एक आनन्दप्रद वरदान है।

हास्य स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक होता है। सर्वोत्तम ख्याति के एक अधिकारी डॉक्टर का कहना है-"अत्यधिक शारीरिक श्रम सर्दी और क्लेश की बौछार, बलप्रद भोजन का अभाव, बुरे मकान में निवास, आलस्यप्रियता और नशा-ये सब बातें जीवन की घोर शत्रु हैं; परन्तु इनमें से एक भी इतनी हानिकारक नहीं जितना कि क्रोध का दमन कर पा सकना है।" प्रसन्नचित्त लोग घोर संकटपूर्ण एवं हानिकारक अवस्थाओं में भी दीर्घ आयु तक जीवित रहते हैं; परन्तु क्रोधी स्वभाव वालों का दीर्घ आयु प्राप्त करने का उदाहरण दुर्लभ है।

यह सोचना गलत है कि हर चीज में शैतान है। भगवान् में सरलतापूर्ण विश्वास और जीवन के आनन्दों पर भरोसा हमारे जीवन की टूटती मशीन को स्नेहस्निग्ध करने में और दीर्घ-जीवन प्रदान करने में सफल होता हैं।

"मित्रो! उत्साह करो, उद्यम करो, शैतान मर चुका है।" डेनी प्रत्येक को यही लिख दिया करता था। वे इसका अर्थ न समझते थे, परन्तु वे इससे जाग्रत हो जाते थे।

वह कहा करता था-"मैं एक नगर से दूसरे नगर में शुभ समाचार ले जाता हूं, जिससे लोगों के हृदय ऊंचे उठें।" एक बार वह एक ऐसी बच्ची से मिला, जिससे एक घड़ा टूट गया।

डेनी ने कहा-"बेटी! हिम्मत करो, शैतान अब मर गया है।"

इस आनन्ददायी संवाद से वह इतनी प्रसन्न हुई कि उसने रोना बन्द कर दिया और यह शुभ समाचार देने के लिए वह दादी के पास भाग गई।

ऐसे मनुष्य ही अच्छे लगते हैं, जो इमर्सन की भांति अपने उद्देश्य को दीर्घ जीवन प्रदान करते हैं और जिनका विश्वास है कि प्रत्येक भूल का कोई-न-कोई उपाय अवश्य है। प्रत्येक इच्छा करने वाली आत्मा के लिए सन्तोष बना है। वह मनुष्य जो प्रत्येक व्यक्ति के सर्वोत्तम गुणों पर विश्वास करता है और जहां दूसरे लोग कुरूपता देखते हैं, वहां भी जो सौन्दर्य और गरीब के दर्शन करता है, ऐसा मनुष्य मुझे प्रिय है। मुझे वह मनुष्य प्रिय है, जो अन्ततः सत्य की विजय में विश्वास रखता है, जो विरोध में अनुकूलता की स्थापना की आशा करता है, जो घृणा पर प्रेम की विजय में विश्वास रखता है, जो दोषों पर पवित्रता की विजय की आशा रखता है, जिसे अंधकार पर प्रकाश की विजय की तथा मृत्यु पर जीवन की विजय में विश्वास है। वास्तव में ऐसे मनुष्य ही राष्ट्र निर्माता होते हैं।

जे. कुक 41 वर्ष की आयु में ही करोड़पति बन गया था तथा 52 वर्ष की आयु में वह एकदम निर्धन हो गया, पर उसने साहस न छोड़ा। वह फिर काम में जुट गया और फिर विलास धन-सम्पत्ति प्राप्त करने में सफल हुआ। उसे तीन हजार लोगों का ऋण चुकाना था। अन्त में उसने एक-एक का ऋण चुका दिया और अपनी प्रतिज्ञा पूरी की। एक बार किसी ने उससे पूछा—"तुम्हें अपना भाग्य कैसे प्राप्त हुआ?" श्री कुक ने उत्तर दिया—"यह तो बड़ी सीधी-सादी बात है। मुझे माता-पिता ने मधुर स्वभाव दिया; उसे मैंने कभी परिवर्तित नहीं होने दिया। अपने जीवन के प्रथम अनुभव से ही मैं सदा आशा के स्वभाव वाला बना रहा। मैं कभी निराश ही नहीं हूं। मैं सदा ही इस दर्शन में विश्वास करता रहा कि मनुष्य और समय सदा अच्छे हैं। मैं विश्वास करता रहा कि हमारा अमरीकियों का संसार धन से भरपूर है, आवश्यकता केवल इस बात की है कि हम जीएं, काम करें और धन को प्राप्त करें। जीवन में मेरी सफलता का यही रहस्य है कि सदा जीवन के आशापूर्ण पक्ष पर दृष्टि रखो।"

न्यूयॉर्क का एक व्यापारी जब अपने घर पर पहुंचा तो निराशा से बोला—"सब कुछ चला गया!" परन्तु जब उसे होश आया, तो उसने देखा कि उसकी पत्नी और उसके बच्चे भगवान् के वास्ते उसके लिए बचे हुए थे।

अरस्तू ने कहा है कि कष्ट को यदि हंसते-हंसते सहन किया जाए तो यह भी सुखद हो जाता है। जब गैरिसन को बोस्टन शहर की जेल में बन्द कर दिया गया, तब उसने कहा था—"मेरे दो आनन्ददायी साथी हैं—निर्मल

आत्मा और आन्नद पूर्ण मन।"

बीचर लिखता है कि उन साथियों से दूर ही रहो, जो जीवन को वेदना से भरते हैं; उन्हें साथी बनाओ, जो स्वर्ग के पंछी हैं। जो व्यक्ति हंस नहीं सकता। उसे आत्मनिरीक्षण करना चाहिए, उसे अनशन करना चाहिए और तब तक प्रार्थना करते रहना चाहिए, जब तक उसके मुख पर हंसी का प्रकाश न बिखर जाए।

मार्टिन लूथर का कहना है कि एक बार उसे निराशा ने घेर लिया। उसे संसार धर्म और छोटी-छोटी सफलताएं मिथ्या मालूम होने लगीं। वह मानसिक व्यथा के घेरे में फंस गया। इस चिन्ता का उसकी गृहस्थी पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ा। उसकी पत्नी भी अपने प्रसन्नता देने वाले संभाषण या कार्य से उसे प्रसन्न न कर सकी; इस पर उस नारी ने एक उपाय निकाला-वह उसके सामने रोनी सूरत बनाकर आई।

मार्टिन ने पूछा-"कौन मर गया है?"

वह बोली-"ओह क्या तुम्हे नहीं पता कि स्वर्ग में भगवान् मर गया है?"

"तुम इस तरह बेहूदा क्या कह रही हो? भगवान् कैसे मर सकता है? वह तो अमर है। वह तो सदा है और सदा रहेगा।"

"सच?"

"इसमें क्या सन्देह है! वह कभी नहीं मरता है, कभी नहीं।"

"तुम्हे सन्देह नहीं कि भगवान् है, तुम्हारा यह भी विश्वास है कि वह कभी नहीं मरता, फिर भी तुम इस तरह उदास और दुखी हो कि जिससे विश्वास होता है कि भगवान् मर गया है।"

लूथर यह सुनकर खिलाखिलाकर हंस पड़ा। उसकी पत्नी ने उसे उपदेश दे दिया था। उसका धीरज बंध गया। उसके चित्त की दशा परिवर्तित हो गई। उसकी पत्नी ने उसके हृदय पर से भारी बोझ हटा दिया था। जीन पाल के एक स्वप्न पर विचार कीजिए! उसे स्वप्न आया कि संसार में तूफान आया है, कोई सहारा नहीं, संसार का कोई पिता या रक्षक नहीं रहा। उसकी नींद खुल गयी। उसकी आत्मा आनन्द पाने के लिए तड़प उठी। वह तड़पकर उठा किन्तु उठते ही उसे एक मधुर एवं शान्तिमय ध्वनि सुनाई दी-गिरजे के घण्टे की मधुर ध्वनि! क्या आपको भी वह ध्वनि सुनाई दे रही है?

केवल वही मनुष्य इस जीवन में सुखी और प्रसन्न होता है, जो जीवन से आनन्द ग्रहण करने की विद्या जानता है। उसे अनुकूल एवं आदर्श अवस्थाओं में ही नहीं, अपितु दैनिक जीवन की खट्टी-मीठी वास्तविक

जीवन दशा में आनन्द प्राप्त करना आना चाहिए। जो मनुष्य आनन्द के रहस्य को जान लेता है, वह वातावरण की प्रतीक्षा कभी नहीं करेगा; वह तो अपनी वर्तमान दशा में ही सुख को आकर्षित कर लेता है। वह अगले वर्ष, आगामी दशक या धनी होने तक आनन्द की प्रतीक्षा नहीं करता। वह उस समय तक आनन्द को स्थगित नहीं रखता कि जब उसके चारों ओर सुख के सभी साधन एकत्र होंगे। बल्कि वह तो वर्तमान से, दैनिक जीवन की परिस्थितयों से, अपने चारों ओर स्थित वातावरण से ही अधिक-से-अधिक आनन्द ग्रहण करता है।

काम के घण्टों के बाद मनुष्य थकता है, काम करते हुए नहीं। मनुष्य को दिन का काम पूरा करने के बाद काम को ताला देना चाहिए और मनोरंजन में लग जाना चाहिए। दिन-भर की थकान मिटाने के लिए किसी प्रकार के खेल में, दैनिक काम से भिन्न किसी प्रकार के काम में लीन हो जाना चाहिए।

डॉ० बीचर बायलिन बजाकर मनोरंजन किया करता था। इससे उसके मस्तिष्क तथा शरीर पर पड़ा बोझ हल्का हो जाता था। डॉ० जॉनसन का कथन है कि मनुष्य को अपने समय का कुछ भाग अवश्य ही हसंने में बिताना चाहिए।

हास्यप्रियता, अब्राहम लिंकन की जीवन-रक्षिका थी। सहस्त्रों अन्य मनुष्यों का जीवन भी यही बचाती रही है। लिंकन का कहना था-"यदि मुझमें हास्यप्रियता न हो तो मैं मर जाऊं।" देश के संकट के समय में भी उसके मजाक और हास्य, खेद तथा दुःख के बादलों को छिन्न-भिन्न कर दिया करते थे।

जज हेलिबर्टन का कथन है-"गम्भीर काम के बाद हास्य-विनोद से जीवन में ताजगी आती है।"

मि० स्ट्रिकलैण्ड का कथन है-"गुणों के बाद हास्यप्रियता ऐसी वस्तु है, जिसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते।"

सम्पादक ए० दाना ने अपने मित्र से, जो समय से पहले बूढ़ा होता जा रहा था, कहा-"क्या तुम उपन्यास पढ़ते हो? बिलियर्ड खेलते या सैर करते हो?"

ग्लैडस्टन ने छोंटी आयु में ही वस्तुओं के उज्ज्वल पक्ष को देखने का स्वभाव बना लिया था। इसलिए उन्होंने घोर-से-घोर संकट में सार्वजनिक जीवन का भार सहन करते हुए भी कभी कार्य की चिन्ता में अपनी नींद का नाश नहीं किया। घर से बाहर कई प्रकार के खेल तथा मनोविनोद हमारे मनोरंजन के साधन हो सकते हैं, प्रकृति के नाना रूप ही बहुत से लोगों के

लिए आनन्ददायक हैं। वास्तव में यह सत्य है कि यदि हम प्रसन्न हैं, सन्तुष्ट हैं, तो सारी प्रकृति ही हमारे साथ मुस्कराती प्रतीत होती है। वायु हमारे शरीर पर शीतल लेप लगाती है। आकाश अधिक साफ दिखाई देता है। धरती हरी-भरी घास से ढकी हुई मालम पड़ती है। वृक्ष सघन हरीतिमा से ढके प्रतीत होते हैं। पुष्प अधिक सुगन्धित लगते हैं। पक्षी अधिक मधुर कलरव करते प्रतीत होते हैं। सूर्य, चन्द्र और तारागण सुन्दरतर दिखाई देने लगते हैं।

जीवन महान् वस्तु है। प्रभात में आंखे खोलिए और संसार पर दृष्टि डालिए! स्वच्छ वायु का सेवन कीजिए और मधुर रवि-किरणों का रूप निहारिये और आप इस माधुर्य और सौन्दर्य की अनुभूति से चकित रह जायेंगे। इस आनन्द से आपको रोमांच हो आयेगा। आपको अपनी नाड़ी में सबलता और शक्ति अनुभव होगी। जीवन अपने आप में ही एक उत्तम वस्तु है। इसका आनन्द क्यों नहीं अनुभव करते? हम जिस संसार में रहते हैं, वह अच्छा है चाहे हम इसकी कितनी भी निन्दा करें, पर जीने के लायक यही संसार है। हमारे चारों ओर विद्यमान आनन्द अक्षय खानों को प्रतिदिन खोज निकलने के लिए जो व्यक्ति घर से निकलता है, वह बुद्धिमान है। अभ्यास करने पर मनुष्य प्रत्येक वस्तु में तथा प्रत्येक स्थान पर आनन्द की खोज कर लेता है।

गेटे का कहना है कि हर एक मनुष्य को प्रतिदिन कम-से-कम एक छोटा-सा गीत सुनना चाहिए, एक उत्तम कविता पढ़नी चाहिए, एक सुन्दर चित्र देखना चाहिए। और यदि सम्भव हो तो कुछ मधुर शब्द भी बोलने चाहिए; और यदि हमें इनमें आनन्द मिले, तो हमारा कर्त्तव्य है कि हम इनके द्वारा अर्थात् गीत, कविता, चित्र आदि के द्वारा दूसरों को भी आनन्दित करने का प्रयत्न करें। क्या जब आप किसी लक्ष्य को पाने के लिए बेचैन हों, तो उस समय आपके भीतर के संगीत और कविता मर जाते हैं? हमारा उत्तर है, नहीं। कविता और संगीत मानव-प्रकृति का शाश्वत अंग हैं और हमारे भीतर सदैव जीवित रहते हैं। आवश्यकता केवल उन्हें छोड़कर जागने की है। जिनके पास बुद्धि की सम्पत्ति है, वह प्रतिदिन मनोरंजन की व्यवस्था करके आनन्द का मार्ग प्राप्त कर ही लेता है।

पादरी हैटली का कथन है कि हमें अपने मन में केवल धान्य के खेत ही न उगाने चाहिए।

एक सन्तुलित जीवन ही आनन्दपूर्ण होता है। सुन्दर गुणों के साथ मधुर स्वभाव का संयोग, स्पष्ट, निर्णय-शक्ति तथा सामंजस्यपूर्ण कार्यशक्ति जीवन को पूर्ण बना देते हैं।

लिंकन की मेज पर सदा ही नवीन हास्यपूर्ण रचना पड़ी रहा करती थी।

जब वह थक जाता, चिन्तित होता या निराशावृत होता था, तब वह उस रचना को उठा लिया करता और उसका एक अध्याय पढ़ डालता था। इससे उसे बड़ा विश्राम मिलता था। निर्मल, बुद्धिपूर्ण हास्य अथवा ऊटपटांग हास्य–जिससे मनोविनोद होता है या हंसी की भावना उभरती है, मनुष्य को प्रसन्न-हृदय बनाता है। यह हास्य स्वर्ग से प्राप्त हुआ एक वरदान है।

फ्रैंकलिन ने लिखा है–"मैंने अपने कार्यालय से कुछ दूर एक कारखाने में एक कारीगर को देखा। वह अपने और साथियों से भिन्न था। वह सदा ही प्रसन्नचित्त तथा विनोदपूर्ण रहता था। वह जिस किसी से मिलता उसी से एक-दो मधुर शब्द कहता और मुस्करा उठता था। चाहे दिन कितना ही शीतपूर्ण होता, कितना ही उदासी से भरा होता, कितना ही प्रकाशहीन होता, परन्तु उसके चेहरे पर हर समय मुस्कान ही दिखाई दिया करती थी। एक दिन प्रभात के समय में जब उससे मिला तो मैंने उसके मन की निरन्तर आह्लादमयता का कारण पूछा।

उसने उत्तर दिया–"इसमें गुप्त रहस्य कुछ भी नहीं है। मेरी पत्नी उत्तम स्त्रियों में से एक है। जब मैं अपने काम के लिए घर से चलने लगता हूं, तब वह अपने शब्दों से मुझे प्रोत्साहित करती है और जब मैं काम करके घर लौटकर आता हूं, तो वह मुझे मुस्कान भेंट करती है। चाय तैयार होती है। वह मेरी थकान हर लेती है। दिन भर में उसने सैकड़ों ऐसे छोटे-मोटे काम किये होते हैं, जिनसे मुझे प्रसन्नता प्राप्त हो। इतने से मेरे हृदय में एक भी कड़वा शब्द शेष नहीं रह जाता कि मैं उसको किसी से कह सकूं।"

एसे सर्वोत्तम आनन्दपूर्ण घरों में जाने का अवसर मिला है, जिन्हें आदर्श गृहस्थी कह सकते हैं। जहां चतुराई, शक्ति और सन्तुलन का निवास है। वे गरीबों के घर थे। इनके फर्श पर न कीमती कालीन थे, न उनकी दीवारों पर बहुमूल्य चित्र थे, पियानो नहीं थे। पुस्तकालय न था, कलाकृतियां भी न थीं। परन्तु सन्तोषपूर्ण मन थे, श्रद्धापूर्ण जीवन था। प्रत्येक व्यक्ति दूसरे की प्रसन्नता के लिए अधिकतम योगदान देने वाला था। वे अपने वातावरण की निर्धनता को अपने बुद्धि-चातुर्य और उदारता से दूर करने का प्रयत्न करते थे। एक प्रसन्नहृदय, उज्ज्वल व सन्तोषी मनुष्य घर के अन्य सभी लोगों की चित्तवृत्ति को स्थिर तथा आनन्दपूण करने में सफल होता है। घर के सुख और आनन्द की चाभी उस निश्चित प्रसन्न हृदय के हाथों में होती है, जिस परिवार का ऐसा सदस्य सबके मन को ऊंचा उठाये रखने में समर्थ होता है।

प्रायः नवयुवक भावनाओं में उत्तेजित हो जाया करते हैं। उनके चित्त को स्थिर तथा शान्त करने के लिए, उनमें ऊंचे भावों को भरने के लिए, उनकी प्रसन्नता को बढ़ाने के लिए किसी नारी पात्र की आवश्यकता होती

है, जो घर में कोमल भावनाओं की सृष्टि करे, जिनमें यथार्थ तक पहुंचने की क्षमता हो और जो अपनी कोमलता से जीवन की कठिनाइयों को भी सुखद बना दे। पुरुष और नारी दोनों के चरित्रों का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण ही दोनों के व्यक्तिगत चरित्र को महान् बनाने में समर्थ होता है। जिस नारी में प्रगाढ़ स्नेह की प्रतिभा है, वह वास्तव में घर की रानी होती है।

वाशिंगटन इरविंग का कथन है–"मुझे अनेक बार यह देखने का अवसर मिला है कि स्त्री किस चतुराई से दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थिति को भी आनन्द में परिवर्तित कर देती है। वे दुर्घटनाएं, जिनसे मनुष्य का सारा उत्साह भंग हो जाता है, जिनसे वह धूल में मिल जाता है, योग्य नारी उन दुर्घटनाओं के दुष्प्रभाव को दबाने में भी समर्थ रहती है। वह कोमलांगी अपनी समूची शक्तियों को एकत्र करके पुरुष के चित्त को हल्का कर देती है।"

यदि एक पत्नी अपने घर को एक ऐसा उज्ज्वल, आनन्पूर्ण, स्वच्छ, मधुर तथा आनन्दमय स्थान नहीं बना सकती, जहां कि उसका पति विश्राम के लिए शरण ले सके, थकावट दूर कर सके, कष्ट को भुलाकर आराम कर सके, तो उस बेचारे गरीब आदमी की परमात्मा ही सहायता करे।

लांगफैलो का कहना है कि जो गृहस्थ घर का उत्तम प्रबंध करते हैं, वही सबसे अधिक सुखी होते हैं, सबसे अधिक आनन्दपूर्ण होते हैं। एक उत्तम पत्नी कौन है? एक उत्तम माता कौन है? क्या वह स्वर्ग से धरती पर उतरा वरदान नहीं है? वह पवित्रतम एवं कोमलतम वरदान है। उसका स्नेह इतना महान् होता है कि भगवान् की अनन्त शक्ति के सिवा उसकी महत्ता को नापने की शक्ति किसी में नहीं है। भगवान् ही प्रेम का बखान कर सकता है, मनुष्य में इतनी शक्ति नहीं है।

योग्य गृहणियां सारे घर को उत्त्कृष्ट बनाती हैं। घर के प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में शीतल लेप करती है और गृहस्थी को ऊंचा उठा देती हैं। समाज को महान् बनाकर संसार की प्रगति में सहायक होती हैं। उनकी सराहना करने की किसी में शक्ति नहीं रही। जब मनुष्य संकटों से घिरकर चकनाचूर हो जाता है, उस समय यदि उसकी माता जीवित है तो वह, नहीं तो उसकी पत्नी, उसे फिर से शक्तिमान् बनाकर भगवान् में उसका विश्वास दृढ़ कर देती हैं और इससे उसके चित्त का सारा दुःख मिट जाता है।

जोजेफ को, जो सेंट जेम्स के कोर्ट में मन्त्री था, एक डिनर पार्टी में पूछा गया–"यदि तुममें अपना चारित्र न हो तो तुम किसका चरित्र प्राप्त करना उचित समझोगे?"

एक क्षण के लिए वह झिझका। अपने मन में उसने अनेक महान् पुरुषों

के चरित्र का स्मरण किया और अन्त में अपनी मुस्कराती हुई पत्नी की ओर संकेत करके कहा—"यदि मुझमें अपना कोई चरित्र न हो, तो मैं इसका चरित्र प्राप्त करना पसन्द करूंगा।"

मधुरता भरे शब्द शहद की तरह तन-मन दोनों को निखार देते हैं। छोटे-छोटे झगड़े, छोटे-छोटे दोष ढूंढ़ने की आदत, बात-बात पर ताने, आलोचनाएं, क्रोधी स्वभाव, अधीरता, अनुदारता, अवज्ञा, कठोरता—ये कारण हैं, जिनसे महिलाओं में मनमुटाव आता है। संसार के सभी परिवारों में कितना गौरव आ जाए, यदि नारी को ये शब्द कहने का अवसर मिले—

"मेरा पति जब भी प्रातःकाल नाश्ते पर बैठता है, तो उसका चेहरा ऐसा खिला हुआ होता है कि मानो अचानक उसका भाग्य खुल गया हो।"

प्रतिदिन प्रसन्नता प्रदान करने वाले शब्दों का मूल्य जेरूशा ठीक ही बतलाती हैं कि इनके बिना मनुष्य की वही अवस्था होती है, जैसे किसी ने जीते-जी अपनी मृत्यु के बाद के क्रियाक्रम का सारा सामान जुटा रखा हो।

आप किसी से स्नेह करते हैं, इतना ही पर्याप्त नहीं है। आपने स्नेह को अपने शब्दों में भी व्यक्त कीजिए। अपने स्नेह का पूर्ण प्रदर्शन किए बिना आप अपना स्नेह-भाव दूसरों तक नहीं पहुंचा सकते।

गेटे ने भी कहा था—"चाहे वह राजा हो या किसान, वह सबसे अधिक सुखी है, जिसके घर में शांति है"

बहुत से माता-पिता गम्भीर या अति गम्भीर होते हैं, जो अपने पड़ोसियों के सामने अपनी सन्तान को 'हंसने वाला परिवार' कहकर उसका विज्ञापन करने में विश्वास नहीं करते।

बच्चों पर यह प्रभाव कभी नहीं पड़ने देना चाहिए। कि वे मनहूस, आनन्दहीन या स्नेहविहीन संसार में जीवन व्यतीत कर रहे हैं; अपितु घर का वातावरण ऐसा आनन्दमय होना चाहिए जो उनके जीवन में प्रकाश फैलाए। नन्ही-नन्ही बातों से उनका हृदय आह्लादपूर्ण बनाते रहना चाहिए, थोड़े-से काम पर और छोटी-सी बात पर भी आनन्द प्रकट करना चाहिए।

फ्रांस का एक बहुत बड़ा धनपति रोथचाइल्ड के साथ कलाकार यूनेज डेलाक्रोक्स भोजन कर रहा था। बातों-बातों में कलाकार ने जिक्र किया कि उसका कोई शिष्य एक ऐसे संभ्रान्त व्यक्ति का चित्र बनाना चाहता है जो दुर्घटनाओं के कारण अमीर से गरीब हो गया हो। उसके लिए ऐसे चेहरे की जरूरत थी जिसमें ऐश्वर्य की गरिमा और दुर्भाग्य की दीनता, दोनों का सम्मिश्रण हो। कलाकार को चित्र के लिए ऐसा चेहरा मिलने में कठिनाई हो रही थी। रोथचाइल्ड ने कुछ सोचा और अपने-आपको मॉडल की जगह पेश कर दिया। चित्रकार इतने बड़े धनपति को भिखारी के मॉडल के रूप में

स्वीकार करते हुए पहले तो हिचकिचाया, लेकिन फिर रोथचाइल्ड का आग्रह और कला-प्रेम देखकर मान गया।

दूसरे दिन चित्रशाला में रोथचाइल्ड बिल्कुल भिखारी बना बैठा था। चित्रकार जरा कहीं गया, तो उनके शिष्यों में से किसी ने मॉडल को सचमुच भिखारी समझा और चुपचाप उसके हाथ में एक सिक्का थमा दिया। रोथचाइल्ड ने उसका धन्यवाद किया और सिक्का अपनी जेब में डाल लिया। वह शिष्य चला गया।

चित्रकार के लौटने पर रोथचाइल्ड ने उससे पूछा कि वह नवयुवक शिष्य कैसा है? चित्रकार ने उत्तर दिया कि वह प्रतिभाशाली है, परन्तु बड़ा निर्धन है। कुछ ही देर बाद उस छात्र को एक पत्र मिला कि दान का ब्याज अवश्य मिलता है। जिस व्यक्ति को उसने भिखारी समझ कर एक सिक्का दान में दिया था, उस व्यक्ति रोथचाइल्ड ने उस युवक को दस हजार फ्रांक विद्या ग्रहण करने के लिए सहायता के रूप में दिए हैं।

व्यापार या कार्य की चिन्ता में उलझे होने पर भी प्रसन्नता का क्या फल होता है, यह इस घटना से स्पष्ट हो जाता है। इसलिए किसी ने कहा है कि जब हम अपने कर्त्तव्य पालन में कुछ उठा नहीं रखते, प्रसन्नता-अप्रसन्नता का ध्यान किये बिना, अपना कर्त्तव्य पूरा करने में लीन हो जाते हैं, तब प्रसन्नता आप-से-आप जाती है।

आपको अपना प्रत्येक दिन उदारता से बिताना चाहिए। अपना कर्त्तव्य पूरा करना चाहिए और प्रत्येक क्षण आनन्द को प्राप्त करते क्षण बनाना चाहिए। इस बात की चिन्ता छोड़ देनी चाहिए। कि हमें अपने काम से या कर्त्तव्य पालन से सुख मिलेगा या नहीं?

इसी भावना को जार्ज हूबट ने इन शब्दों में कहा है—"जब हम अपना दिन भर का कर्त्तव्य पूर्ण करते हैं, तब यही भावना हमें अर्धरात्रि को मधुर संगीत सुनाती है।"

झर-झर बहते, चमकते जल के साथ प्रसन्नता की भावना की तुलना हो सकती है।

ग्लैडस्टन ने कहा था—"मुझे सबसे अधिक प्रसन्नता श्रम में प्राप्त होती है। मुझे छोटी आयु से ही परिश्रम करने की आदत पड़ गई थी और उसका मैंने पारितोषिक भी पाया। नवयुवक सोचते हैं, विश्राम का अर्थ है—हर प्रकार के प्रयत्न से दूर रहना—परन्तु मैं एक प्रकार के परिश्रम से हटकर दूसरे प्रकार के परिश्रम में लगने में ही विश्राम पाता रहा हूं। यदि मेरा मस्तिष्क पुस्तकों के अध्ययन से थक जाता है तो मैं खुली धूप और पवन में चला जाता हूं और शरीर को व्यायाम में लगा देता हूं। उससे मेरा मस्तिष्क शीघ्र ही शान्त

होता व विश्राम पाता है। प्रकृति के प्रयत्न अनन्त हैं। जब हम सो जाते हैं, तब हमारा हृदय जागता रहता है। मैं प्रकृति के निकट रहकर ही अपने में प्रकृति को देखता हूं। इसी के फलस्वरूप मुझे गहरी व सुखद निद्रा आती है, भोजन पूर्णतया पचता है और मेरी शक्तियां सुरक्षित रहती हैं।"

होरेस मान लिखता है–"अच्छी आदतों के कारण मेरे लिए कार्य का वही महत्त्व रहा है, जो मछली के लिए जल का। मुझे लोगों से ऐसी बात सुनकर हजारों बार आश्चर्य हुआ है–'मैं इस काम को पसन्द नहीं करता और मैं अपना काम बदलना चाहता हूं।' मेरे लिए तो जब कभी भी कोई काम सामने आया, मैंने उसके बारे में कभी नहीं सोचा। सहज स्वभाव से उसमें जुट गया और वह काम पूरा हो गया।"

ला ब्रूरे का कथन है–"सबसे कोमल, सबसे बुद्धिमत्तापूर्ण आनन्द दूसरों का आनन्द बढ़ाने में है।"

कार्लाइल का कहना है–"इससे बढ़कर और किसी बात में महान्ता नहीं कि भगवान् का बनाया धरती का कोई कोना अधिक फलवान, अधिक उपयोगी और भगवान् के योग्य बनाया जाये। किसी मनुष्य के हृदय को तनिक अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण, अधिक सौभाग्यपूर्ण बना दिया जाए।"

लिंकन ने भी कहा था–"भगवान् भी साधारण लोगों से अधिक प्यार करता जान पड़ता है। क्योंकि उसने साधारण जन अधिक बनाये हैं और विशेष जन कम।"

प्रसन्नता के प्याले को दूसरों के लिए आगे बढ़ाने से अधिक दैवी कार्य क्या हो सकता है! जो इस कार्य में लगा हुआ है उससे बढ़कर सुन्दर कौन है! दूसरे लोगों को भी वरदान मिले, इस ऊंची कामना ने ही स्वर्ग की रक्षा की है। जो दूसरों के जीवन के अन्धकार में सूर्य का प्रकाश पहुंचाते हैं, उनका इस लोक से कभी नाश न होगा, वह अमर है। उनका नाम सदा जीवित रहेगा।

चार्ल्स लैंब ने कहा है–"मैं जानता हूं और मेरे लिए यह सबसे अधिक आनन्द की बात है कि धन से कभी मनुष्य को आनन्द नहीं मिला।"

फ्रैंकलिन का कहना है–"धन के स्वभाव में ऐसी बात नहीं, जो आनन्द पैदा करे। हां जो अपने धन को दूसरों के हित में प्रदान करते हैं, उन्हें अवश्य आनन्द प्राप्त होता है।"

जीने इंगलो का जीवन कितना आनन्दपूर्ण था! अपनी कविता की पुस्तक की एक लाख प्रतियों की बिक्री से जो आय हुआ करती थी, उसे वह दान में दे डालती थी। समीप के अस्पताल से नीरोग होकर लौटने वाले बारह निर्धन व्यक्तियों को वह सप्ताह में तीन बार भोजन कराती थी। अपने

इस कार्य से उस कवयित्री को स्वयं जितनी प्रसन्नता मिलती थी और किसी को नहीं।

रस्किन को दस लाख डॉलर प्राप्त हुए। एक लेखक ने 'एतीना' पत्रिका में लिखा है कि इस धन से रस्किन ने भलाई के काम किए। इससे उसने उन निर्धन छात्रों तथा छात्राओं की सहायता शुरू की, जो धनाभाव के कारण आगे शिक्षा प्राप्त करने में असमर्थ थे। उसने काम करने वाले पुरुषों तथा स्त्रियों के आवास के लिए आदर्श निवास-भवन बनवाये। उसने लंदन के बाहरी भाग में ऊसर भूमि के खेतों में बदलने का काम जारी किया। इन खेतों द्वारा उन लोगों को रोजी-रोटी मिल सकी, जो सामाजिक नियमों या अपनी दुर्बलताओं के कारण पतित हो गए थे।

कहा जाता है कि इससे जनरल बूथ को अपनी कालोनाइजेशन फार्मों की योजना के लिए प्रेरणा मिली। रस्किन निर्धन कलाकारों की सहायता करने के लिए सदैव तत्पर रहता था। नवयुवकों में कलाभिरुचि जागृत करने में उसने बड़ा काम किया। एक बार उसने होलमैन हण्ट से 10 उत्तम वाटरकलर चित्र खरीदे। इसके लिए उसने 3960 डॉलर दिए। ये चित्र लंदन के जन-विद्यालयों में टांगे। सन् 1977 तक वह अपना धन तीन-चौथाई व्यय कर चुका था। इसके अतिरिक्त उसकी पुस्तकों से होने वाली सारी आय भी खर्च हो चुकी थी; परन्तु उसके परोपकार के कार्यों की योजना इतनी महान् थी कि उसने अपने खर्च के लिए 1500 पौंड वार्षिक की राशि छोड़कर, शेष धन को भी खर्च का निश्चय कर लिया। पीटर कूपड अपने अन्तिम दिनों में, अमेरिका के सबसे प्रसन्न लोगों में से एक थे। उसकी प्रसन्नता, उसके मुख पर, दूर से चमकती दिखाई देती थी।

जिस मनुष्य को निराशा ने आ घेरा है, उसे चाहिए कि संसार का एक मानचित्र ले और जनगणना के आंकड़े देखकर यह बताये कि संसार में कितने लोग हैं, जो उसकी सुख-सम्पत्ति से अपनी निराशा को बदलने के लिए तैयार हैं। उसकी आंखे खुल जायेंगी। वह जान जाएगा कि वह स्वयं कितने लोगों की सहायता कर सकता है। फिर हव अपनी निराशा को भूल जाएगा और दूसरों के संकट दूर करने में लग जाएगा। मनुष्य जिस मार्ग पर जाए, उस पर उसे फूल बिखराते हुए जाना चाहिए।

चीनी विद्रोह के दिनों में एक अंग्रेज गोर्डन ने वहां जाकर बड़ी स्वामिभक्तपूर्वक सेवा की। चीन साम्राज्य की ओर से उसे सर्वोत्तम सम्मान प्रदान किया गया। जब वह इंग्लैण्ड लौटा तो उसने इस मान-सम्मान की कुछ परवाह न की। वह ग्रेबलैण्ड में बस गया। वहां उसने अपना घर और मुहल्ले के बालकों से भर लिया। उन्हें शिक्षा दी और योग्य बनाया। इसके

बाद उसने उनके लिए जहाजों पर ऊंचे पद प्राप्त किए। बाद में भी वह निरन्तर विदेशों में उनसे पत्र-व्यवहार करता और उन्हें जीवनोपयोगी निर्देश और प्रोत्साहन देता रहता था।

जॉन गूग ने लिखा है-"ग्रेट ब्रिटेन के एक कस्बे में मेरा भाषण होना था। वह स्थान रेलवे स्टेशन से छः मील दूर था। वहां से एक व्यक्ति मुझे अपनी कार में लाया। मार्ग में उसने अपने गले में रूमाल बांध लिया। फिर थोड़ी देर बाद उसने सिर पर रूमाल लपेट लिया। मैंने पूछा-"क्या तुम्हे सर्दी लगी हुई है?" उसने उत्तर दिया-"नहीं श्रीमान्! इस खिड़की का शीशा टूटा हुआ है, मैं इसके आगे सिर कर हवा रोक रहा हूं कि आपको ठंडी हवा न लग जाए।"

मैंने पूछा-"मेरे कारण तुम अपने आपको सर्दी के खतरे में डाल रहे हो?"

उसने कहा-"हां श्रीमान्! मैं क्या कहूं, आज मैं जो भी कुछ हूं, आपके ही कारण हूं। आप तो शायद मुझको पहचानते भी न होंगे। मैं एक समय गलियों में गीत गाया करता था, मेरी बांहों में भूखा एक बालक और पीछे-पीछे चीथड़ों में लिपटी मेरी औरत होती थी। एक बार मैंने आपका भाषण सुना। मैं आपसे मिला था। आपने मुझसे कहा था-

"तुम मनुष्य हो, कुछ करो।" बस, उस दिन से मैंने निश्चय कर लिया कि भगवान् की सहायता से मैं मनुष्य बनूंगा। अब मेरी पत्नी बड़ी प्रसन्न है। हमारा एक आरामदायक घर है। भगवान् आपका भला करे, मैं आपके लिए अपना सिर तो क्या, जान भी देने को तैयार हूं।"

जो दूसरों के जीवन में सहायक होता है, वह जीवन का सर्वोत्तम फल भी पा लेता है।

वाल्टर स्कॉट ने लिखा है-"आत्म-बलिदान की शिक्षा दो और इसका व्यवहार करो तो आनन्दपूर्ण मन से करो, तब तुम संसार के लिए उस परम सौभाग्य के विधाता बन जाओगे, जिसकी स्वप्नद्रष्टा ने भी कभी कल्पना तक न की होगी।"

फिर भी संसार में ऐसे कितने लोग हैं, जो कोई महान् बलिदान करने को तैयार हैं, जो उन छोटे-छोटे कार्यों के लिए अपने स्वार्थ की उपेक्षा कर सकते हैं, जिनसे मनुष्यों के लिए जीवन आशापूर्ण और आनन्दपूर्ण बनते हैं।

एक महिला ने बताया कि एक बार उसने किसी से क्षमा मांगी और क्षमा प्रदान करने वाले ने ऐसी बात कही और इस ढंग से कि क्षमा मांगने वालों के पैरों-तले से जमीन निकल गई। बात यों हुई कि उक्त महिला ज्यों ही मोड़ मुड़ने लगी कि वह बालक से टकरा गई।

उसने बालक से कहा—"क्षमा करना बेटे, मुझे खेद है।"

बालक ने अपने सिर से टोप उतारकर झुककर महिला का अभिवादन किया और मुस्कराहट के साथ कहा "मैं आपको क्षमा करता हूं, देवी जी! और आपका अभिवादन भी करता हूं। यदि फिर कभी आप मुझसे टकराएं और मैं गिर भी पड़ूं, तो भी मैं एक शब्द न कहूंगा—शिकायत न करूंगा।"

जीवन की सबसे बड़ी भूलों में से एक यह भी है कि अपनी मुस्कानों को अपने पास जमा रखते हैं। मुस्कान में, सहानुभूति के शब्दों में कंजूसी नहीं करनी चाहिए। जो हमारे साथ हैं या जो अब हमारे साथ नहीं भी रहे, उनके प्रति हमें मुस्कान और सहानुभूति के मधुर शबद प्रकट करने चाहिए।

एक फ्रांसीसी लेखक का कथन है—"यदि एक या दो शब्द किसी को प्रसन्न कर सकते हैं, तो वह निश्चय ही नीच है जो उन शब्दों को न कहे। यह तो अपनी मोमबत्ती से दूसरे की मोमबत्ती जलाने जैसा कार्य है। दीप से दीप जलाओ तो तुम्हे भी रोशनी मिलेगी, फिर तुम भी मुस्कान पाओगे। तुम दूसरे का दीप जलाओगे तो तुम्हारे दीप का प्रकाश फिर तनिक भी मद्धम न होगा।"

सिडनी स्मिथ का कहना है कि प्रतिदिन कम-से-कम एक मनुष्य को आनन्दित करो। इस प्रकार दस वर्षों में तुम तीन हजार छः सौ पचास मनुष्यों को आनन्दित कर लोगे; यानि एक छोटा-सा नगर ही आपके द्वारा आनन्द में वृद्धि प्राप्त कर लेगा। जो प्रसन्नतामय है वह उपयोगी लोगों में अपना नाम कर लेता है।

डॉ० रैफल्स ने एक बार कहा था—"मैंने यह नियम बना लिया है कि यदि मैं दस मिनट भी एक व्यक्ति के साथ रहूं तो उसे अधिक प्रसन्न रखूंगा।"

डॉ० ड्वाइट ने एक बार टिप्पणी की थी—"यदि कोई व्यक्ति आधे घण्टे के लिए एक बच्चे को आनन्द देता है, तो वह भगवान् का सहकारी है।"

एक छोटा-सा बालक अपनी माता से कहने लगा—"पता नहीं मैं अपनी छोटी बहन को प्रसन्न क्यों नहीं रख सकता, परन्तु उसे प्रसन्न करने के प्रयत्न में मुझे बड़ी प्रसन्नता मिली।"

एक और बालक ने कहा—"मैं जिस किसी को प्रसन्नता प्रदान करता हूं, वह हंसता है। इससे मुझे प्रसन्नता मिलती है और मैं और भी हंसता हूं।"

एक राजा था वह अपने नन्हे बेटे को बड़ा प्यार करता था। उसे प्रसन्न करने के लिए बड़ा कष्ट उठाया करता था। उसने बालक को सवारी करने के लिए एक खच्चर दिया। रहने के लिए सुन्दर कमरे दिए, चित्र दिए, खिलौने दिए, पुस्तकें दीं, अध्यापक दिए, साथी दिये। धन से जो कुछ भी

खरीदा जा सकता था, उसने बालक के लिए प्रस्तुत कर दिया।

परन्तु इतना कुछ करने के बाद भी नन्हा राजकुमार प्रसन्न न हो पाया। वह जहां जाता, डरता और उसी वस्तु की मांग करता जो उसके पास न होती।

अन्त में एक जादूगर राजदरबार में आया। उसने बालक के मुख पर अप्रसन्नता की झलक देखी।

वह राजा से बोला—"मैं तुम्हारे बेटे को प्रसन्नचित्त बना सकता हूं। मुस्कराहटें उसके चेहरे पर ला सकता हूं, परन्तु उस बालक को मैं यह रहस्य बताऊं, इससे पहले तुम मुझे इसका मूल्य दो।"

राजा ने कहा—"बहुत अच्छा! जितना मूल्य कहो मैं दूंगा।"

वह जादूगर उस बालक को एकांत कमरे में ले गया। उसने एक सफेद कागज पर किसी सफेद वस्तु से कुछ लिखा। उसने बालक को एक मोमबत्ती दी और उसे कहा कि इसे जलाओ और उस कागज के नीचे रखो और तब देखो कि तुम क्या पढ़ते हो? तब वह जादूगर स्वंय कमरे के बाहर आ गया। बालक ने उसके कथनानुसार किया; सफेद अक्षर सुन्दर नीले रंग में बदल गये। उसमें ये शब्द लिखे थे—"प्रतिदिन किसी एक व्यक्ति पर दया करो।" राजकुमार ने इस पर आचरण किया। उसके बाद सारे राज्य में सबसे अधिक प्रसन्नचित्त बालक बन गया।

एक लेखन का कथन है कि—"प्रसन्नता एक आभूषण है। इस आभूषण में अनेक छोटे-छोटे नग जड़े हुए होते हैं। दयालुता, छोटे-छोटे भद्रता के व्यवहार, दूसरे का मत समझने की चेष्टा, दूसरे का सहायक बनना, सहानुभूति पूर्ण होना, स्वार्थ-रहित होना, दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचाना, दूसरे के दोषों को न उघाड़ना, दूसरों की दुर्बलताओं के प्रति उदार होना, विचारवान् होना—ये छोटी-छोटी बातें हैं जिनका यदि हम रात्रि के समय जोड़ लगाएं तो दिन के आनन्दमय होने का रहस्य पता चलेगा। इन सबकी तुलना में, वर्ष में कोई एक महान् कार्य करना कुछ भी महत्त्वपूर्ण नहीं। हमारे जीवन इन्हीं छोटी-छोटी वस्तुओं से, छोटे-छोटे क्षणों से बने हैं। विशेष काल या अवसर तो कभी-कभी आते हैं। छोटी-छोटी वस्तुएं, महत्त्वरहित घटनाएं या छोटे-छोटे अनुभव जो प्रायः अपनी याद भी नहीं छोड़ जाते, इनसे ही जीवन का निर्माण होता है।" और जीवन में एक महान् बात यह है कि हम जिस भी व्यक्ति के सम्पर्क में आयें, उसकी थोड़ी भलाई अवश्य करें। तुरन्त सहानुभूति, वास्तविकता को देखने की तीक्ष्ण और जरा-सी कार्यकुशलता—ये वे बातें हैं जिनकी हमें आवश्यकता होती है।

प्रोविडेंस से बोस्टन को जा रही एक रेलगाड़ी में एक महिला अपने पिता

को ले जा रही थी।

पिता वृद्ध था और उसका मस्तिष्क भी कुछ विकृत था। गाड़ी पूरी रफ्तार से जा रही थी कि वृद्ध को न जाने क्या विचार आया कि वह बोलने लगा—"गाड़ी रोको मैं बाहर जाऊंगा।"

वह वृद्ध बोलता जा रहा था। महिला उसे संभालने के प्रयत्न में बड़ा कष्ट उठा रही थी। पास ही एक लम्बा-सा आदमी समाचार-पत्र को नीचे करके उस महिला के कष्ट को देख रहा था। ज्योंही महिला की दृष्टि उस आदमी की दृष्टि से मिली, वह पुरुष उठकर उसके पास गया और बोला—"क्षमा कीजिए, आप बड़े कष्ट में हैं, क्या मैं आपकी कुछ सहायता करूं।"

महिला ने उसे सारी स्थिति समझाई।

उस महापुरुष ने उस महिला से उसके पिता का नाम पूछा और फिर उत्साहवर्धक मुस्कान के साथ उस वृद्ध के आगे झुका। उसने वृद्ध को नाम लेकर पुकारा और उससे हाथ मिलाया। फिर उस भद्र पुरुष ने उस वृद्ध को ऐसी मनोरंजक बातों में लगा लिया कि वह वृद्ध गाड़ी से बाहर जाने की हठ भूल गया।

बोस्टन पहुंचने तक वृद्ध को फिर उस बात का ख्याल तक न आया और जब उस महिला ने कहा कि अब वह सुरक्षित पहुंच जायेगी, तब उसने उस महिला से छुट्टी मांगी। महिला को ध्यान आया कि इस भद्र पुरुष ने इतनी सहायता पहुंचाई और मैंने इसका शुभ नाम तक नहीं पूछा, बोली—"क्षमा करें, क्या मैं आपका शुभ नाम जान सकती हूं?" वह लम्बा आदमी मुस्कराया और उसने उत्तर में कहा—"फिलिप्स ब्रुक्स।"

बीचर ने कहा है—"यह कितना सुन्दर वरदान है कि मनुष्य सबको अच्छे से और अच्छा बनाये, प्रसन्न से प्रसन्नतर बनाये और यह सब कुछ बिना जाने करे कि वह ऐसा कर रहा है।" मैं नहीं समझता कि फूल जानते हैं कि वह कितने मधुर हैं। इन गुलाब के फूलों और गेंदे के पुष्पों ने मुझे दिनभर प्रसन्नता दी; फिर भी वे मेरे गुलदस्ते में बंधे पड़े हैं। वे नहीं जानते कि मेरे उनके प्रति क्या विचार हैं या वे कितना गौरवमय कार्य कर रहे हैं।

मधुरता, आशावाद, शान्ति, उत्साह, साहस और प्रसन्नता— ये गुण, किसी व्यक्ति में हों और इनका अपने अन्दर होना पता हो तो उसकी महत्ता के क्या कहने! एक अच्छे स्वभाव वाले, विशाल हृदय तथा दृढ़ चरित्र पुरुष के जीवन का ये एक अंश होते हैं। ऐसा व्यक्ति काम पीछे शुरू करता है और प्रसन्न पहले हो जाता है।

स्वाभाविक संगीतमय चित्त वाले को भगवान् ही भेजता है। उसके

स्वभाव में विश्वास होता है। उसमें प्रकाश होता है, तेज होता है। वह अपनी आकृति और अनवरत चेष्टाओं से अपने साथियों को शान्त, प्रसन्न और उत्साहमय बनाकर उनकी सहायता करता है।

प्रसन्नता की यदि किसी वस्तु से तुलना की जा सकती है तो वह है पुष्पहार? क्या पुष्प प्रत्येक आयु के मनुष्य को भेंट नहीं किए जा सकते? इसी प्रकार प्रसन्नता से भरे हृदय, दयापूर्ण कार्य सदा ही बाल से वृद्ध तक, व्यस्त स्त्रियों और पुरुषों या अंगहीनों के लिए समान रूप से ग्राह्य हैं।

डॉ० चामर का कथन है–"जियो और मरो, नेकी करो और अपने पीछे गुणों की स्मृति छोड़ जाओ, जिसे समय की आंधियां कभी नष्ट न कर सकें। अपना नाम दया की पुस्तक में लिखो, प्यार करो, उनके हृदयों पर दया करो, जो आपके सम्पर्क में आते हैं। आपके शुभ कार्य धरती पर उसी प्रकार चमकेंगे जिस प्रकार प्रकाश में तारे चमकते हैं।"

रॉबर्ट वाट्स लिखता है--"बिना सम्मान के कोई सफलता नहीं; केवल अपने लिए जीवन बिताने का कोई लाभ नहीं। आपके लिए आवश्यक नहीं कि ढेरों धन कमा जाओ, परन्तु आवश्यक यह है और नितान्त आवश्यक है कि आप निष्कपट व्यवहार करें, उपयोगी मनुष्य बनें, जहां भी जायें अच्छाई और प्रसन्नता फैलाएं। इस तरह आपका जीवन वरदान बन जायेगा।"

एक फ्रैंच लोक कथा है कि जब मनुष्य अपने-आपसे प्रसन्न नहीं होता, या उसके लिए अन्यत्र खोज करना व्यर्थ होता है।

वह सुखी है, जो संसार की संतुलितता और सामंजस्य के विरुद्ध आचरण करना नहीं जानता, जो प्रकृति की वाणी सुनता है, आत्मा के साम्राज्य की आज्ञा का पालन करता है तथा उस प्रकाश को भी देखता जो न कभी धरती पर न सागर पर, न आकाश पर दिखाई देता है। ऐसा जीवन अपने अन्तःकरण के सामंजस्य को प्रकट करता है। प्रत्येक पवित्र और स्वस्थ विचार, प्रत्येक महान् आकंश, जो सत्य एवं परोपकार लिए ही जीवन को ऊंचा उठाने की प्रत्येक कामना, प्रत्येक अच्छा उद्देश्य है स्वार्थहीन प्रयत्न–इससे मनुष्य की आत्मा दृढ़तर होती है। इसमें आत्मा में संयम आता है। यही गुण जिससे मनुष्य में यह आत्मविश्वास उत्पन्न होता है कि यह दिव्य-शक्ति का अंश है। इसी से उसमें प्रसन्नता आती है। यही वह स्थिति है जिसे एक प्राचीन लेखक ने 'आत्मा का स्वर्ग' कहा है।

एक प्राचीन कवि ने कहा है–"मेरा शरीर भले धरती पर चले, परन्तु मैं अपनी आत्मा को पंख लगा सकता हूं।" जब गरिमा, संगीतमयता और आध्यात्मिक जगत् की पवित्रता हमारी आंखों, कानों और हृदय में उतर

आती है तब हम बहुत कुछ कर पाते हैं।

हेडन का कथन है–"जब मैं भगवान् का चिन्तन करता हूं तो मेरा हृदय आभार से इस प्रकार परिपूर्ण हो जाता है कि मेरी लेखनी से संगीत प्रवाहित होने लगता है। प्रसन्न्ता आरोग्य की कुंजी है।"

अपूर्व शक्ति

इतिहास में यह घटना अद्भुत एवं अपूर्व है – अबू बिन आदम एक साधारण व्यक्ति था। पर ईश्वर पर उसका अटूट विश्वास था। अपने साधारण जीवन में उसे यह अनुभव हो गया था कि संसार के छोटे-से-छोटे अणु में भी वह सर्वशक्तिमान ईश्वर मौजूद है। उसकी अपनी आत्मा में भी उसी का प्रकाश भरा है। एक दिन रात में अबू बिन आदम ने स्वप्न में देखा कि एक देवदूत स्वर्गलोक से उसके पास आया है।

अंबू ने देखा कि वह देवदूत कोई सूची तैयार कर रहा है। देवदूत से उस सूची के बारे में पूछा तो उसने बताया कि वह उन व्यक्तियों के नामों की सूची बना है जो ईश्वर की पूजा करते हैं और जिनको ईश्वर प्यार करता है।

अबू ने अपने मैं मन में सोचा–"मैं तो ईश्वर की पूजा करता नहीं हूं, मेरा नाम तो इस सूची में नहीं होगा।"

दूसरे दिन भी अबू ने स्वप्न में उसी देवदूत को देखा। वह अब भी सूची बना रहा था। उस दिन जाने से पहले देवदूत ने अबू को वह सूची दिखाई।

अबू ने जब सूची को देखा तो पाया कि उसका अपना नाम उस सूची में सबसे ऊपर सुनहरे अक्षरों में लिखा है तो उसके आश्चर्य की सीमा न रही।

उसे आश्चर्यचकित देखकर दूवदूत ने उससे कहा–"संसार के प्रत्येक प्राणी में ईश्वर का रूप विद्यमान है इसलिए प्राणियों से प्रेम करना ईश्वर से प्रेम करने के समान है। और संसार के जीवों की सेवा करना ही सच्ची ईश्वर भक्ति है।" ईसा ने कहा कि–"स्वर्ग का राज्य तुम्हारे भीतर है।" मानव अपने हृदय से शक्ति ग्रहण करता है, उसके हृदय में ही महान् महान् शक्तियों का स्रोत विद्यमान रहता है। हमारे हृदय में अपूर्व शक्तियों का राज्य है। हृदय द्वारा ही ईश्वर से एकता स्थापित होती है। भगवान् के सर्वव्यापी होने का प्रमाण भी हमारा हृदय ही है। बेतार के तार की तरह हृदय का ईश्वर के साथ सम्बन्ध बना रहता है। विश्व की सबसे बड़ी खोज मनुष्य की आत्मा के साथ परमात्मा की एकता की है। डॉक्टर ऐलन का कहना है–"मनुष्य ने अपनी आत्मा की शक्ति को पहचान लिया है।"

जब वह अपनी आत्मा की ताकत से सृष्टि की प्रत्येक वस्तु को अपनी इच्छानुसार प्राप्त कर सकता है। संसार का सबसे महान् आविष्कार मानव

और भगवान् को बेतार के तार से जोड़ना है। ईश्वर की याद करने से हमारी उसके साथ निकटता स्थापित हो जाती है और संसार में अकेलापन महसूस नहीं होता क्योंकि हमारे निरन्तर स्मरण से ईश्वर सदा हमारे साथ रहता है। हम ईश्वर से सम्पर्क में रहने के कारण उसके हर कार्य में अपना योगदान देते हैं। संसार के निर्माण-कार्य की उसकी योजना पृथ्वी पर निरंतर चलती रहती है।

पृथ्वी के सुन्दर रूप को, जिसे ईश्वर ने स्वयं बनाया है और अधिक सुन्दर बनाने में हम ईश्वर के साथ मिलकर कार्य करेंगे। मनुष्य का हृदय पाप रहित और सुन्दर है। उसकी आत्मा न कभी जन्म लेती है और न कभी मरती है। वह कभी पापी नहीं हो सकता, वह तो सदैव पवित्र है। मनुष्य का यही रूप ईश्वर का अंश है। अच्छे कार्यों द्वारा ही मनुष्य ईश्वर के निकट आ जाता है। हम अपने सही रूप को भगवान् के साथ एकाकार करके ही जान सकते हैं। ईश्वर के साथ एकता स्थापित कर हम अपनी अद्‌भुत प्रतिभाओं को जान लेते हैं, जिन्हें कभी समाप्त नहीं किया जा सकता। हमारा सांसरिक जीवन कैसा भी हो लेकिन हमारी प्रतिभाओं को कोई मिटा नहीं सकता।

मनुष्य जितना सम्बन्ध ईश्वर से बनाता है, जितना उसके निकट आता है उसके हृदय की शक्तियाँ उतनी ही अधिक बलवती होती हैं। उसकी शक्तियों की महान्ता ईश्वर के सान्निध्य पर निर्भर करती है। मनुष्य जितना ईश्वर के समीप होगा उतना ही उसका जीवन महान् बनेगा। प्राय: लोग यह समझते थे कि संसार का समस्त ज्ञान और विज्ञान सिर्फ ईश्वर के पास ही सीमित है, परन्तु ईश्वर से निकटता स्थापित होने से और मानव के ईश्वर की सन्तान होने के नाते यह समस्त ज्ञान मनुष्य के भीतर भी मौजूद है। विशाल वट-वृक्ष की समस्त शक्तियाँ उसके छोटे-से बीज के अन्दर पूरी तरह से विद्यमान रहती हैं। उस छोटे से बीज के अन्दर ही उसकी विकार करने की क्षमता छिपी हुई है। उस बीज के भीतर के विशाल वृक्ष को हवा, पानी और सूर्य की किरणों ने तो केवल विकसित ही किया है।

असल में तो उसके अन्दर वह पहले से ही मौजूद था। ठीक यही बात मनुष्य पर लागू होती है। उसके अन्दर भी प्रतिभा के भंडार मौलिक रूप से विद्यमान होते हैं। उसकी शिक्षा और जीवन के दूसरे कार्य उसके भीतर की शक्तियों को बाहर लाकर विकसित करना ही है। सृष्टि का क्रम सदा निरन्तर चलता रहता है। इस बात का ज्ञान हमें नवीन विचारधारा से मिला है। सृष्टि का निर्माणकर्ता अमर है। उसकी कोई सीमा नहीं है, उसका कोई अन्त नहीं है। इसलिए वह अजर, अमर और अविनाशी है। उसकी सृष्टि का

क्रम लगातार चलता रहता है। हम उसकी सृष्टि में रहते हुए स्वयं को अकेला क्यों समझते हैं?

भला कोई आदमी अपने द्वारा बनाई हुई वस्तु से भी अलग रह सकता है! मनुष्य किसी अज्ञात भाग्य की कठपुतली नहीं है और न ही वह अकेला ही है, बल्कि वह सदा ईश्वर के साथ रहता है जिसने उसे बनाया है। अपने मूल स्रोत से कोई अलग नहीं रह सकता। उससे अलग समझने का विचार ही हमें अपनी शक्तियों से अलग कर देता है। और जब हम अपने मूल स्रोत से अलग हो जाते हैं, तब हम कितना प्राप्त कर सकते हैं। मनुष्य की बीमारियों, दुःखों और समस्त कमजोरियों का कारण ही यह है कि वह उसके निकट होने को अकेला समझने लगता है। सृष्टिकार के निर्माण का विशाल क्षेत्र है, जिसमें मनुष्य भी हिस्सेदार है। उसका निमार्ग क्षेत्र एक विशाल व्यवसाय की भांति है, जिसकी संपत्ति केवल उसकी अपनी ही नहीं है।

वह चाहे तो उसका उपयेग वह स्वयं ही कर सकता है, तथापि मनुष्य उसमें समझदार होने के नाते अथवा उसके निकट होने के नाते उसकी सम्पत्ति से सहयोग कर सकता है। मनुष्य जब आत्मा के साथ एकता का सम्बन्ध स्थापित कर लेता है तब वह संसार का ज्ञान अर्जित कर लेता है। तब वह आत्मिक शक्ति का केन्द्र बन जाता है। शरीर के छोटे से घेरे में सीमित नहीं रहता। उसका क्षेत्र विशाल हो जाता है। सांसरिक सुख, वैभव और ऐश्वर्य से उसका लगाव खत्म हो जाता है। भौतिक सुख उसके लिए कोई महत्त्व नहीं रखते क्योंकि उसके सामने तो आत्मा के विशाल राज्य का वैभव उपलब्ध हो जाता है। उसकी सभी स्वार्थ की भावनाएँ, दुराव मिट जाते हैं और रह जाता है उसके हृदय में उत्साह और उल्लास का उमड़ता हुआ विशाल सागर।

जब ईश्वर से हमारा संबंध स्थापित हो जाता है तब ऐसा प्रतीत होता है, जैसे हमारी शक्तियाँ विकसित होकर उस असीम सागर से एकाकार होने जा रही हैं। ईश्वर का सम्पर्क मनुष्य जीवन में अद्‌भुत शक्तियों द्वारा क्रान्ति ला देता है। उसकी जीवन-धारा ही बदल जाती है। हमारी आत्मा उसी परमात्मा का अंश है। उसी के द्वारा हम उस सर्वशक्तिमान ईश्वर से सम्बन्ध स्थापित कर सकते हैं। जब हमारा सम्बन्ध उस ईश्वर से जुड़ जाता है तब संसार में हमारे लिए कुछ भी अप्राप्त नहीं रहता। परमात्मा से निकटता होने पर हमें किसी से भय नहीं लगता। हम निडर होकर जिस काम को भी करते हैं वह बेकार नहीं जाता! हम उसके निडर होने से यह अच्छी तरह समझ लेते हैं कि हम ऐसे महादानी के पास हैं जिसके पास देने के लिए अपार भण्डार है, जिनमें सब कुछ भरा पड़ा है।

हम जो भी कार्य करेंगे उसमें अपनी पूरी शक्ति लगाकर सफलता प्राप्त कर सकते हैं। संसार में महापुरुषों ने, ईश्वर की शक्ति का ज्ञान पाकर, उसके साथ एकता स्थापित करके, अपने महान् कार्यों में सफलता प्राप्त करके, कितने ही अजूबे कर दिखाएँ हैं। यहां तक ईश्वर द्वारा निर्मित सृष्टि के प्राकृतिक रूप में भी अनेक सुधार करके और सुन्दर बना दिया है। यथार्थ में मनुष्य के अन्दर का भगवान् ही उससे नये-नये आविष्कार करने को प्रेरित कर रहा है।

मनुष्य द्वारा नित्यप्रति किये जा रहे नये-नये निर्माण इस बात का प्रमाण हैं कि वह और ईश्वर एकाकार हो गए हैं तभी वह निर्माण सम्भव हो सके हैं, वरना उनमें से अकेला कोई भी इतना बड़ा महान् कार्य करने में समर्थ नहीं होता। यह कितने आश्चर्य की बात है कि अनेक आविष्कारक ईश्वर में विश्वास नहीं करते थे। लेकिन हमें यह बात नहीं भूलनी चाहिए कि संसार के तमाम अपमानों और आलोचकों की चिन्ता न करते हुए भी उन्होंने विश्व को महान् उपलब्धियों से साक्षात् कराकर स्वयं को अमर बना लिया। मनुष्य के हृदय में प्रेरणा रूप में विद्यमान ईश्वरीय शक्ति के कारण ही वह संसार में इतनी उन्नति कर सका है।

उसी ईश्वर की प्रेरणा से मनुष्य ने आज तक के महान् कार्यों को सफलतापूर्वक कर दिखाया है। सृष्टि की सभी छोटी-बड़ी वस्तुओं को आधुनिक रूप में सजारने-संवारने में मनुष्य को ईश्वर ने ही प्रेरित किया है। सच्चाई तो यह है कि विश्व में स्वर्ण युग लाने के लिए मनुष्य और ईश्वर का सांझा निर्माण कार्य कर रहे हैं। ईश्वर की सहायता से मनुष्य ने कितने ही आश्चर्यजनक कार्य कर लिए हैं। विश्व के महान् कलाकारों और आविष्कारों को उसी ईश्वर ने प्रेरणा देकर उनकी इच्छाओं, आकांक्षाओं को पूरा करने में महान् योगदान दिया है।

वैज्ञानिकों के मन में नई खोजें करने के लिए जो बेचैनी रहती है और दिन-रात उसे पूरा करने के लिए उनके हृदय में जो लगन रहती है वह ईश्वरीय प्रेरणा ही तो है। उसे चाहे उनकी असाधारण बुद्धि कहो या अन्तः प्रेरणा। महान् लेखकों को सपने में सुन्दर रचनाएं करने के लिए उसे कौन प्रेरित करता है।

उन उत्साही व्यक्यिों में अद्‌भुत शक्तियां कहां से आती हैं जिनके द्वारा वह मिट्टी से सोना बनाते हैं इन सभी प्रश्नों का उत्तर यही है कि मनुष्य की सम्पूर्ण सफलताओं के पीछे उसी सर्वशक्तिमान परमात्मा की प्रेरणा है जिसके बल पर मानव लगातार उन्नति करता जा रहा है।

जब कभी ईश्वर से मनुष्य अलग हो जाता है तब उसकी अच्छाइयां

समाप्त हो जाती हैं और वह शैतान का रूप हो जाता है। शैतान बन जाने पर उसके विचार उसे पतन की ओर ले जाते हैं और उन्नति के मार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं। मैंने कई लोगों को संसार में भटकते हुए देखा है, जिनमें ईश्वर की शक्ति लुप्त हो गई है। ईश्वरीय शक्ति से रहित ऐसे मनुष्य दानवता के नशे में अपनी अच्छाइयों को भुलाकर झूठे, बेईमान, जुआरी बनकर, अपराधी बनकर पतन की ओर अग्रसर हो जाते हैं।

यह हो सकता है कि जिनके जीवन में भी जीने के लिए कुछ आधार हों, जिस प्रकार जुआरी के लिए जुए में जीती हुई संपत्ति या काले धन्धे करने वालों के पास काला-धन। लेकिन यदि उनसे पूछा जाय कि क्या उनके हृदय में दिन-रात कुछ शंकाएं बनी रहती हैं। क्या उनकी आत्मा उन्हें कभी धिक्कारती है। अपने ऐश्वर्यमय जीवन में अपने अपराधी होने से कभी भयभीत तो नहीं होते? क्या कभी उन्होंने वास्तविक प्रसन्नता का अनुभव किया है? भला पाप और अपराध करने वाले मनुष्य के हृदय में कभी खुशियां आ सकती हैं, नहीं आ सकती हैं।

ईश्वर और शैतान दो अलग-अलग विरोधी शक्तियां हैं। एक से प्रकाश किरणें प्रस्फुटित होती हैं तो दूसरे से घोर अंधकार। दोनों का मिलना असंभव है। शैतान तब तक परेशान होकर भटकता रहेगा जब तक कि वह प्रकाश के आगे नतमस्तक नहीं होता। मानव भी तब तक सुख और प्रसन्नता प्राप्त नहीं कर सकता जब तक कि वह ईश्वर के साथ एकता नहीं बना लेता। ईश्वरीय प्रकाश में आते ही मनुष्य की सारी कमजोरियां, समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। जिस प्रकार सूर्य के उदय होते ही अंधकार नष्ट हो जाता है।

सम्पूर्ण हृदय से एक बार ईश्वर में अटूट विश्वास मानकर उससे सम्बन्ध स्थापित करने की आवश्यकता है। ईश्वर अपने अलौकिक सौंदर्य, उज्ज्वलता से अपने निकट आने वाले प्राणी को सुन्दर और उज्ज्वल बना देता है। सभी प्रकार सामर्थ्यवान बनाकर उसे पूर्ण मानव बना देता है। अमरता का वरदान देकर उसे अमरत्व प्रदान कर देता है। सृष्टिकर्ता ने संसार में मनुष्य के सुख के लिए अपार सम्पदाओं के भण्डार भर दिए हैं। कप्नातीत धन-सम्पत्ति, जीवन की अनमोल वस्तुएं विशाल खनिज पदार्थ, वरस्पति आदि सभी तो मानव की सृमद्धि के लिए हैं। संसार के गर्भ में इतनी संपत्ति उपस्थित है, जिसका उपयोग कर मनुष्य अपनी हर आवश्यकता की पूर्ति कर सकता है। सभ्यता के विकास क्रम में मानव ने इन्हीं प्राकृतिक साधनों का उपयोग करते हुए बड़े-बड़े आविष्कार किये हैं।

संसार में मनुष्य के वैभव और विलास के सभी साधन उपलब्ध हैं। प्रत्येक आविष्कार, खोज, घर-मकान, नगर या सड़क से लेकर हवाई

जहाज आदि तक मनुष्य द्वारा किये गए निर्माण उसकी प्रसन्नता और सुख के लिए ही तो हैं। लेकिन सदियों से मनुष्य अभावग्रस्त जीवन का रोना रोता रहा है। कई बार तो आशावादी व्यक्ति भी सुख-सुविधा न मिलने पर निराश हो जाते हैं और सोचते हैं कि अभी तक प्रसन्नता के न मिलने का क्या कारण है?

कितने ही लोग तो यहां तक सोचने लगते है कि ईश्वर ने उनके लिए इतना ही सुख अथवा गरीबी निश्चित की हुई होगी, जितनी उन्हें मिल रही है। निर्धनता का सबसे बड़ा अभिशाप यह है कि इसका विचार करने से ही मनुष्य की सदा निर्धन बने रहने की आदत बन जाती है।

आपके लिए, आपके सुख के लिए ईश्वर के पास सब कुछ है। यदि आप अभी तक अपनी चिरइच्छित वस्तु को प्राप्त नहीं कर पाए हैं तो साफ जाहिर है कि आपके मन में उसे पाने के लिए कुछ संदेह बाकी है जिस कारण आप या तो प्रयत्न करते ही नहीं है और अगर करते भी हैं तो अधूरे मन से। जब आपके मन में इस बात का विश्वास ही नहीं है कि आप भी समृद्धि के स्वामी बन सकते हैं तब आप प्रवास भी नहीं करते अथवा अधूरे मन से परिश्रम करते हैं। तब किसी तरह आप अपने जीवन में सफल हो सकते हैं?

समृद्धि का भी अपना सिद्धंत है जो 'आकर्षण के सिद्धांत' के समान अटल है। प्रकृति की सभी सम्पदा मनुष्य के निमित्त है। उसके देने में कोई कमी नहीं है, कमी है तो आपके लेने में। वह तो खुले हाथ से बांट रहा है, अब अगर आपका पात्र ही छोटा है तो दोष किसका है-आपका या देने वाले का? इससे भी आश्चर्य की बात तो यह है कि उस छोटे पात्र को भी आप सन्देह और अविश्वास से भर लेते हैं, तब सुख और समृद्धि कहां समाएगी? केवल इच्छा करने से समृद्धि मिल जाए या सदा सोचते रहने से समृद्धि प्राप्त हो जाय, यह नहीं हो सकता। आप पूरे जीवन वैभव के सपने अपने मन में संजोये रहिए, कुछ नहीं हो सकता।

जब तक आप वैभव पाने के परिश्रम नहीं करेंगे, आप कभी नहीं पा सकेंगे। आप अपने जीवन में अभी तक इसलिए सफल नहीं हो सके हैं क्योंकि आपने उसे पाने के लिए प्रयास नहीं किया है। अपने आदर्श को पाने के लिए परिश्रम से जुटना होगा। सफलता पाने के लिए आपको व्यवहार निपुण, परिश्रमी और प्रयत्नशील रहना होगा। संसार के अधिकतर लोग केवल धन से गरीब नहीं, बल्कि मन से गरीब हैं। वे अपने में कभी समृद्धि का विचार नहीं लाते और न ही इसके लिए कोई प्रयत्न ही करते हैं। यही कारण है वे अपार वैभव से पूर्ण इस भण्डार से कुछ भी नहीं ले पाते और

निर्धन रह जाते हैं। बहुत पहले की बात है, किसी गाँव में एक महिला रहती थी। किसी कारणवश उसे गांव छोड़कर शहर में आना पड़ा। शहर में आकर उसे यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि रोशनी के लिए वहां बिजली के बल्ब लगे हुए हैं, जिनसे गांव के लैम्प के मुकाबले कई गुना अधिक रोशनी आ रही है। उसने कभी गांव से बाहर निकल कर तो देखा नहीं था।

थोड़े दिन बाद एक बल्ब बेचने वाले से उसने ज्यादा वोल्ट्स का बल्ब ले लिया। उसे लगाकर बटन दबाने के बाद तो वह आश्चर्यचकित रह गई। उसकी रोशनी तो सूर्य की रोशनी जैसी तेज और चुंधियाने वाली थी।

उस स्त्री के लिए तो यह अद्भुत जादुई करिश्मा ही था। उसके लिए तो यह सोचना भी असंभव था कि छोटे से बल्ब से इतना अद्भुत प्रकाश उसी करन्ट से आ रहा था जिससे पहले वाले बल्ब में आ रहा था। हममें से अधिकांश व्यक्ति उस स्त्री की तरह ही अपनी शक्तियों से अनजान हैं। उस शक्तिशालर 'करन्ट' से हम छोटे पावर के बल्ब जलाते हैं और उसी को पूर्ण मान लेते हैं। अधिकतर लोग ज्यादा पावर का बल्ब जलाते ही नहीं, करन्ट की शक्ति से अनजान वे समझते हैं कि जितना हम उपभोग कर रहे हैं, हमारे लिए ईश्वर ने इतना ही निश्चित किया होगा। हम स्वयं अपनी सफलता की सीमा बांधते हैं। कभी सोचते भी नहीं कि हमारे भीतर भी इस छोटे से बल्ब से कई गुना अधिक शक्ति का प्रकाश छिपा हुआ है।

हमारे अन्दर कितनी योग्यताओं का भण्डार भरा पड़ा है, हम कभी उसकी कल्पना नहीं करते। बस एक बार उस शक्ति को पहचान लेने की जरूरत है, क्षण भर में समृद्धि हमें मिल जायेगी। हम स्वयं ही अपनी अज्ञानता के कारण उस विधुति-स्रोत से केवल छोटे पावर के बल्ब जलाते हैं, इसलिए जीवन की समृद्धि अधूरी ही रह जाती है। उस स्त्री की तरह कितने ही लोग अपने अपार शक्ति भण्डारों का बहुत कम उपयोग करते हैं।

जिस तरह वह स्त्री बिजली के करन्ट की शक्ति से अनजान थी, उसी तरह अनेक लोग अपनी ही अपार शक्ति से अनभिज्ञ हैं। आप चाहे कितने ही निर्धन क्यों न हों, यदि आपका मन इसे स्वीकार नहीं करता तो निश्चय ही आप अधिक दिनों तक निर्धन नहीं रह सकते।

यदि आपने यह विश्वास कर लिया कि आप ईश्वर की संतान हैं, तो सब सुख और समृद्धि का देने वाला है और वह आपको भी जीवन के मधुर वरदान देगा, तो समझ लीजिए आपने निर्धनता को दूर भगाने के लिए कमर कस ली है। अब संसार की कोई खुशी आपसे अलग नहीं रह सकती, सुख-समृद्धि का द्वार आपके लिए खुल जायेगा।

एडीसन का कहना है-"सभी वैज्ञानिक अनुभव कर रहे हैं कि विश्व के

कण-कण में एक अमर आत्मा व्याप्त है।" इस अमूल्य बात का अर्थ बहुत कम लोग समझ पाए हैं। अब इसका महत्त्व विज्ञान भी समझ रहा है। हममें से अधिकांश लोग यही जानते हैं कि ईश्वर अपनी सन्तान के लिए हर पल कितने अपार भण्डार खोल रहा है। हमारी इच्छाएं इसलिए अधूरी रह जाती हैं कि हम उन्हें पाने का प्रयत्न नहीं करते। यदि हम मरुस्थल में रहने वाले उन सहस्त्रों मनुष्यों के जीवन पर नजर डालें, जो अभाव का जीवन जी रहे हैं। छोटे-छोटे मिट्टी के घर बना कर रहते हैं और रोजी-रोटी के लिए थोड़े बहुत पशु पाल लेते हैं। वहां रहने वाले लोग बड़ी कठिनाइयों से अपने जीवन के दिन काटते हैं। उन्हें नहीं मालूम कि जिस जमीन पर वे रह रहे हैं उसी के गर्भ में अनगिनत खनिज पदार्थों के भण्डार भरे पड़े हैं।

यदि मरुस्थल के निवासी उस भूमि का सही ढंग से उपयोग करें तो वही भूमि सोना उगलने लगे। यदि वे लोग अपनी बुद्धि का उपयोग कर परिश्रम करें तो अच्छी-से-अच्छी फसल उगा सकते हैं और अपने अभावग्रस्त जीवन को समृद्ध बना सकते हैं। किसी भी भूमि में कोई कमी नहीं होती, सभी भूमि उपजाऊ होती हैं, कमी तो खाद और पानी की होती है। यदि मनुष्य उस भूमि में अपनी बुद्धि के बल से उसमें खाद-पानी देकर मेहनत करे तो कोई कारण नहीं कि वह भूमि सोना न उगले और बंजर रह जाये। पश्चिम के इन्हीं मरुस्थलवासियों से थोड़ा हटकर वहां के निवासियों ने अपनी सूझ-बूझ और मेहनत से जमीन को हरा-भरा बना लिया है। वहां की भूमि फसलों से लहलहा रही है और सोना उगल रही है। वहा बसे अनेक परिवार सुख और समृद्धि का जीवन जी रहे हैं।

थोड़ा-सा परिश्रम करके कुछ व्यक्ति थोड़ी-बहुत खुशियां पा लेते हैं, पूरा परिश्रम नहीं करते जिससे अनन्त सुख पा सकें। बहुत से लोग तो अपनी योग्यताओं से परिचित ही नहीं होते। इसी कारण सारा जीवन गरीबी और कष्टों में ही जीते हैं। बेकार पड़ी रहने से उनकी योग्यताएं और शक्तियां लुप्तप्राय हो जाती हैं। ऐसे लोगों का जीवन निर्धनता और अभावों से उसी तरह ग्रस्त रहता है जिस तरह वह मरुस्थल के लोगों का।

संसार के विशाल भण्डार में अनगिनत वरदान भरे पड़े हैं जिन्हें मनुष्य अपनी मेहनत और शक्ति से प्राप्त कर सकता है। नई विचारधारा यही है कि मानव अपनी शक्तियों का उपयोग करके जीवन को सुखी और समृद्ध बनाए। वास्तव में जिस क्षण हम यह जान लेंगे कि संसार में हमारी हर आवश्यकता की पूर्ति संभव है, यदि हम उसे पाने के लिए कोशिश करेंगे तो अवश्य वह वस्तु हमारी हो जायेगी। हमारे जीवन में कोई अभाव नहीं रहेगा तो और अधिक विश्वास के साथ हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के

लिए आगे बढ़ेंगे। यदि संसार के समस्त गरीब लोग अपने मन में गरीबी के विचार लाना बन्द कर दें, इसकी चिन्ता या आशंका करना छोड़ दें तो निर्धनता स्वयं दूर चली जाएगी। अपने में सदा सुख और समृद्धि के विचार करें और अपने विश्वास को दृढ़ बनाएँ तो सचमुच जीवन सम्पन्न हो जाए।

जीवन में किसी तरह का अभाव या गरीबी न रहे। हमारे मन में दृढ़ता के साथ समृद्धि का विचार होना चाहिए। हमारे जीवन का लक्ष्य सुख और समृद्धि ही होना चाहिए। समृद्धि की नदी आपके घर के पास से बही जा रही है। इसमें अनगिनत मणि-मणिक्य भरे पड़े हैं। यदि आपके मन में उन्हें प्राप्त करने की प्रबल इच्छा है और उन्हें पाने के लिए आपके मन में पूरा विश्वास है तो निश्चय ही आप उन्हें पा लेंगे। ईश्वर ने उन्हें आपके लिए ही निर्मित किया है, बस आपको पूरे विश्वास के साथ उन्हें प्राप्त करने के लिए परिश्रम करने की जरूरत है। समृद्धि अथवा धन-सम्पत्ति ही नहीं, बल्कि संसार में दूसरी किसी भी वस्तु को प्राप्त करने के लिए मन में दृढ़ इच्छाशक्ति और हृदय में आत्मविश्वास होना चाहिए।

निर्धनता के बारे में सोचते रहने से समृद्धि प्राप्त नहीं हो सकती। ठीक इसी तरह बिना दृढ़ इच्छाशक्ति के जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त नहीं हो सकती।

समृद्धि और सफलता पाने का यही रास्ता है कि अपनी इच्छा शक्ति और सफलता के दृढ़ विश्वास को बनाए रखे तभी मनुष्य अपूर्व सफलता प्राप्त कर सकता है। अपनी शक्तियों का पूरा लाभ उठाकर इच्छित सफलता पाने के लिए नवीन विचारधारा ने सभृद्धि के इस सिद्धान्त को समझकर अपने जीवन में अपूर्व सफलता पा ली है। जबकि दूसरे लोग अभी भी अभावों से घिरे निराशा का जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

नवीन विचारधारा की मानसिक दशा निर्धनता में भी वैभव की आशा और विश्वास लेकर चलती है, जबकि दूसरे पुरानी विचारधारा के अनुसार मन में सदा निर्धनता का अंधकार ही छाया रहता है। इसमें सुन्दर भविष्य की कल्पना ही नहीं होती।

जब मनुष्य सुन्दर भविष्य की कल्पना ही नहीं करेगा, सोचेगा ही नहीं तो न तो उसके मन में कोई उत्साह ही होगा और न ही वह प्रयत्न करेगा। नवीन और पुरानी विचारधारा में यही बुनियादी अन्तर है। यह ठीक है कि केवल निराशा और वेदना का दुःख भी नहीं होता और साथ ही व्यक्ति को अपना लक्ष्य स्पष्ट दिखाई देता है।

आशा रहित निर्धनता के समक्ष तो कोई भविष्य ही नहीं होता। आशारहित निर्धनता ही मनुष्य के जीवन का तमाम उल्लास और आनन्द

छीनकर मनुष्य को पूरी तरह से निर्धन बना देती है। घने जंगल में जब, व्यक्ति को रास्ते का ज्ञान नहीं होता तब वह भटक जाता है। वह इधर-उधर व्यर्थ ही घूमता है। वह नहीं जानता कि किधर जा रहा है। यदि उसके पास तब दिशासूचक यंत्र (कम्पास) भी न हो और सूर्य को देखकर ठीक दिशा को मालूम करने का ज्ञान न हो तब वह वहीं चक्कर काटता रहेगा। सोचेगा कि वह तो आगे बढ़ रहा है। उसे अपनी गलती का एहसास तब होता है जब वह थक जाता है और जंगल से बाहर नहीं निकल पाता।

ऐसी स्थिति में वह निराश होकर बैठ जाता है। ठीक यही हालत उन हजारों व्यक्तियों की हो रही है जो गलत विचारों के जंगल में भटक रहे हैं। वे भी सुख-समृद्धि की अपनी मंजिल की ओर आगे नहीं बढ़ रहे, उन्हें भी रास्ते का ज्ञान नहीं है।

जीवन में वे भी सही रास्ते से भटक कर निराश हो रहे हैं। वे नहीं जानते कि गलत तरीके से जीवन को जीने के विचारों की ही वजह से वे भटक रहे हैं, निराश हो रहे हैं। यदि तमाम निराश व्यक्ति यह समझ लें कि उनके भटकाव का कारण उनका अपना ही मन है। अपने ही गलत विचारों के कारण वे निर्धनता और अभाव के घने जंगल से नहीं निकल पा रहे हैं। जो पाना तो कुछ और चाहते हैं, सोचते उसके विपरीत ही हैं।

चाहते कुछ और हैं, करते कुछ और हैं। यदि यह बात समझ में आ जाये तो मानव जीवन में क्रांति आ जाये और वह सही दिशा में सोचना शुरू कर दे।

कल्पना करो ऐसे युवक की जो पढ़कर डॉक्टर बनना तो चाहता है लेकिन उसके हृदय में दूसरी तरह के विचार हैं। वह सोचता है–"मैं कुशल डॉक्टर नहीं बन सकता क्योंकि उतनी योग्यता मेरे अन्दर नहीं आ सकेगी। मुझे तो डॉक्टरी के बारे में ज्यादा ज्ञान भी नहीं है और होगा भी नहीं। मुझे सन्देह है कि मैं डॉक्टर बन भी सकूंगा या नहीं। लेकिन मैं कोशिश करता हूं।" क्या आप समझते हैं कि इस तरह की सोच वाला युवक जिसे अपनी सफलता पर सन्देह है और जिसका मन कायरतापूर्ण विचारों से भरा हो वह कभी सफल डॉक्टर बन सकता है? निःसन्देह कभी नहीं बन सकता। डॉक्टर तो वही युवक बन सकता है जिसमें आशा और उत्साह के साथ-साथ अपने डॉक्टर बनने का अटूट विश्वास हो। जिसे विश्वास हो कि भविष्य में वह अवश्य ही एक योग्य डॉक्टर बनेगा। उसके मन में हमेशा सफल डॉक्टर बनने के सपने होंगे और सफल प्रैक्टिस करने की कल्पना, तभी उसे सफलता मिलेगी। किसी व्यक्ति के लिए भी सफलता पाने की यही कुंजी है। इसी रहस्य को समझकर कोई व्यक्ति अपनी गरीबी से छुटकारा

पाकर धनवान बन सकता है।

यदि आप इस निर्धनता की बीमारी से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपना इलाज इस प्रकार करिए। मैं ईश्वर-संतान हूं, संसार का समस्त वैभव तो मुझे उत्तराधिकार में प्राप्त हुआ है। मेरे इस अपार वैभव को निर्धनता छू भी नहीं सकती। मेरे परमपिता की संपूर्ण सम्पत्ति का मैं ही मालिक हूं। बीमारी और निर्धनता क्षणिक और असत्य है।

ईश्वर पुत्र के लिए संसार में कुछ भी अप्राप्य नहीं है। निर्धनता, अभाव, दुःख मेरे समीप तो आ ही नहीं सकते। मेरे जीवन में निर्धनता के लिए कोई स्थान नहीं है। शारीरिक रोगियों के लिए जितनी अस्पतालों की आवश्यकता है उतनी ही मानसिक निर्धनता के रोगियों के लिए शिक्षण केन्द्रों की। अफसोस की बात है कि राज्य सरकारें ऐसे शिक्षण-संस्थान नहीं खोलतीं जिनमें मानसिक निर्धनता के रोगियों को सही शिक्षा द्वारा उपचार प्राप्त हो सके।

ऐसे केन्द्रों से हजारों लोगों को निर्धनता से छुटकारा मिल सकता है। इस तरह के मानसिक उपचार से, अनेक निराश जीवन में नई आशा के अंकुर फूटेंगे और संसार के निर्धन व्यक्तियों के निराशा से भरे जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन आ जायेगा। थोड़े दिन पहले मुझे एक ऐसे व्यक्ति से बातचीत करने का अवसर मिला जो कुछ दिन पहले तक बड़ी दयनीय हालत में जीवन-यापन कर रहा था।

गरीबी के कारण वह अपनी स्त्री एवं बच्चों के लिए भरपेट रोटी की भी व्यवस्था नहीं कर पा रहा था। उसके पास घर का भी अभाव था। बड़ी गरीबी का जीवन जी रहा था। लेकिन आज वह ठाट-बाट और वैभव सम्पन्न था। शानदार कोठी, कार आदि सभी विलासिता के साधन उसके पास उपलब्ध हैं। एकदम यह परिवर्तन कैसे हो गया? क्या कोई सोने की खान मिल गई अथवा कोई जागीर मिल गई? ऐसा कुछ नहीं हुआ, अचानक उसे कुछ भी नहीं मिला। उसने केवल इतना समझ लिया कि उनकी निर्धनता उनके अपने मन की बनाई हुई है। बस उसने अपने मन से गरीबी और अभाव के विचारों को निकाल देने का निश्चय कर लिया और यह पक्का इरादा बना लिया कि चाहे कितनी भी बुरी दशा क्यों न हो वे सदा हंसते हुए उसका सामना करेंगे और अपने आपको कभी गरीब अनुभव नहीं करेंगे। और सचमुच जब उसने मन में बसी निर्धनता को अपने मन से दूर भगा दिया, उसकी निर्धनता भी दूर चली गई। आज उसके पास किसी चीज़ का अभाव नहीं है। सभी तरह से प्रसन्न और सुखी है।

* * *

11 रहस्य की बात

असफलता और निराशा के विचार का मन में होना सुख और समृद्धि के विरूद्ध है और आपकी सफलता में बाधक है। इसलिए मन नें सदा उत्साह बनाए रखिए और निरन्तर सुख और समृद्धि की कामना करते रहिए। आप उस राजकुमार के बारे में क्या सोचते हैं जो अपने पिता के वैभव से सम्पन्न महल को ठुकराकर किसी झोंपड़ी में अभाव का जीवन जीने लग जाये और यही सोचने लगे कि उसके तो भाग्य में इतना ही लिखा था, उसके लिए तो निर्धनता का ही जीवन है सुख का नहीं, तो उसके पिता का क्या दोष है। दोष तो उसका अपना ही है। उसके पिता के महल में तो सुख की हर वस्तु उपलब्ध थी। उसे ठोकर तो उसने स्वयं मारी है। इसी मूर्ख राजकुमार की तरह हममें से अनेक लोगों ने परमपिता परमात्मा के वैभवशाली महल से स्वयं को अलग किया हुआ है। संसार के अतुल भंडार, अपार सुख की खानें सभी कुछ तो तुम्हारी राह देख रहे हैं।

संसार की इस सम्पत्ति को भोगने का आपको पूरा अधिकार है। आप अपने अधिकारों को प्राप्त क्यों नहीं करते, लेते क्यों नहीं। आज जब तक उन्हें भोगेंगे नहीं वह आपको कैसे मिलेंगे? सौन्दर्य से परिपूर्ण यह संसार आपका है इसकी सभी वस्तुएं आपकी हैं। इन्हें पाने के लिए मन में पूरी तरह से विश्वास मानकर आगे बढ़ो, उन्हें पाने का प्रयत्न करो। सृष्टिकर्त्ता ने तुम्हारे सुख के लिए, समृद्धि के लिए सब कुछ जुटा दिया है। प्रतिदिन बाइबल के अनुसार मन में दोहराते रहो—"ईश्वर पर मेरा पूरा यकीन है, मुझे विश्वास है वह मेरी सहायता अवश्य करेगा। क्योंकि मैं उस परमपिता की संतान हूं। मुझे कोई अभाव नहीं सता सकता।"

हर दिन की प्रात: इन्हीं भावनाओं को अपने मन में लाओ। संसार की प्रत्येक वस्तु विरासत से आपकी है। उसको पाने के लिए विश्वास के साथ प्रयत्न करो। तुम्हारी मांगी हुई वस्तु तुम्हें अवश्य मिल जायेगी। सच्ची समृद्धि मन की समृद्धि से आती है। मन में आशा और उल्लास से ही समृद्धि की ओर आकर्षण पैदा होता है और मन में विश्वास जागने से व्यक्ति

परिश्रम द्वारा उसे प्राप्त कर लेता है।

जब हम अपना नाता उस परमपिता से जोड़ लेते हैं जो सृष्टि का रचयिता है, तब सारा सौंदर्य, सारी सम्पत्ति जीवन में उमड़ पड़ती है। प्रायः हम शरीर को विभिन्न अंगों का समूह मानते हैं और समझते हैं कि शरीर का प्रत्येक भाग स्वतंत्र तथा दूसरे भाग से अलग होता है। बुद्धि केवल मस्तिष्क तक ही सीमित होती है। उसी से सारा शरीर संचालित होता है।

सच्चाई यह है कि हमारा शरीर अनेक संगठित जीवाणुओं का समूह है। प्रत्येक अणु स्वतन्त्र रूप से सोचता है और पूरे शरीर के निर्माण में वे सभी अणु मिलकर कार्य करते हैं शरीर के अणु-अणु में बुद्धि व्याप्त है, इस बात को नवीन विज्ञान ने सिद्ध कर दिया है। बुद्धि केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं है। सभी अणु सोचते हैं। प्रयोग द्वारा यह सिद्ध किया जा चुका है कि यदि शरीर के किसी अंग को काटकर उसे किसी घातक औषधि के नजदीक रख दिया जाये तो जहां तक सम्भव हो सकता है जीवाणु उससे दूर जाने का प्रयास करते हैं।

इसके विपरीत यदि कोई लाभदायक औषधि उस कटे हुए अंग के पास रखें तो अणु उसके नजदीक खिंच आते हैं। इसी बात से यह सिद्ध हो जाता है कि ये अणु अपने ज्ञान का परिचय देते हैं। अभी तक हम मस्तिष्क को ही बुद्धि का एक मात्र स्थान मानते आ रहे हैं। इसलिए यह मानना बड़ा कठिन लगता है कि ज्ञान अथवा सोचने की शक्ति केवल मस्तिष्क के पास ही नहीं होती, बल्कि शरीर के सम्पूर्ण अंगों और जीवाणुओं में भी होती है। वास्तव में हमारा सम्पूर्ण शरीर सोचता है।

हमारे मन में आये विचारों भावों का, जैसे आशा, निराशा भय अथवा शोक का प्रभाव हमारे पूरे शरीर पर पड़ने का कारण ही यह है कि हमारा शरीर और उसका प्रत्येक अणु सोचता है। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा का तो आधार ही यह है कि बुद्धि केवल मस्तिष्क में ही नहीं रहती अपितु शरीर के सभी जीवाणुओं में रहती है।

उदाहरण के लिए-एक अंधा व्यक्ति अपनी समझ का काम अपनी उंगली के स्पर्श से लेता है।

दिमाग में पाए जाने वाले श्वेत जीवाणु अंधे की अंगुलियों के पोरों पर देखे जाते हैं। यानी मस्तिष्क के जीवाणु अन्धे व्यक्ति की अंगुलियों पर उत्पन्न हो जाते हैं। जब मस्तिष्क नींद में होता है तब निष्क्रिय रहता है। उस हालत में हृदय की धड़कन चलाते रहने के लिए कोई दूसरा मस्तिष्क कार्य करता है, यानि उस अंग के जीवाणु अपनी समझ से उसे चालू रखते हैं। कई दुर्घटनाओं में मस्तिष्क में चोट लग जाने की वजह से मस्तिष्क के

बहुत से तन्तु नष्ट हो जाते हैं।

सोचने की शक्ति बनी रहती है, उस पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता। केवल इतना ही नहीं कई बार मस्तिष्क में गहरी चोट लगने के कारण बहुत से हिस्से मिट जाते हैं, तो भी मस्तिष्क पहले की तरह काम करता रहता है। शरीर की सब स्वाभाविक क्रियाएं-चलना, देखना आदि जीवाणुओं के द्वारा ही होती हैं। हम हर कदम आगे रखते हुए नहीं सोचते बल्कि कदम स्वतः ही आगे बढ़ जाता है। इससे यह स्वतः सिद्ध हो जाता है कि प्रत्येक अणु स्वतन्त्र रूप से सोचता है। एक वैज्ञानिक ने मेंढक का प्रयोग किया – उसने एक मेंढक का सिर काट दिया और बाद में उसकी टांग के निचले भाग पर तेजाब की एक बूंद डाल दी। तब सिरहीन मेंढक उसी टांग के ऊपर के भाग से उस बूंद को हटाने का प्रयास करने लगा।

वैज्ञानिक ने सिर के बाद वह पांव भी काट दिया, तब वह मेंढक पहले पांव से काम न होता हुआ देख दूसरे पांव से उस तेजाब की बूंद को हटाने का प्रयास करने लगा और हटा लेने तक लगातार कोशिश करता ही रहा। इस मनोरंजक प्रयोग से यह पता चलता है सम्पूर्ण शरीर में सोचने, विचार करने की शक्ति है और समझदार मस्तिष्क के न होने पर भी कार्य कर सकता है। यह सच है कि मस्तिष्क के जीवाणु शरीर के शेष जीवणुओं से अधिक समझदार और अनुभवी होते हैं। इसी कारण वे बाकी जीवाणुओं के प्रधान कहे जाते हैं। लेकिन मस्तिष्क, शरीर के छोटे से भाग का कार्य संचालन करता है। शेष भाग का, अर्थात् सब स्वाभाविक क्रियाओं का संचालन मस्तिष्क से नहीं होता। शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला दिमाग के बिना भी अपने समझदार जीवाणुओं की मदद से सब काम करती है। वास्तव में जीवाणु-मस्तिष्क का ही महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। प्रत्येक जीवाणु मानो एक छोटा स्टेशन है, जो मस्तिष्क रूपी बड़े स्टेशन से जुड़ा हुआ है। इसलिए मन में प्रेम ईर्ष्या या क्रोध का भाव तुरन्त जीवाणुओं में भी झलक पड़ता है। मन यदि प्रसन्न है तो प्रत्येक जीवाणु प्रसन्न होता है।

यदि मन में क्रोध का कष्ट हो तो प्रत्येक जीवाणु कष्ट अथवा क्रोध अनुभव करता है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि जब भी हमारे मन में आशा और प्रसन्नता भरी होती है तब हमारा शरीर भी हल्का, स्वस्थ और काम करने को उत्सुक होता है, किन्तु जब मन में निराशा के बादल छाए होते हैं तब शरीर मानो थका-थका बलहीन हो जाता है।

उस स्थिति में मन में काम करने की इच्छा नहीं होती और शरीर अशक्त हो जाता है। डॉक्टर क्बेली का कहना है कि पशुओं में उनकी आवश्यकता के अनुसार परिवर्तन आया है। जिराफ की गर्दन लम्बी होने का

कारण यह है कि जिराफ के पूर्वजों को खाने के लिए घास की बजाए पेड़ों की पत्तियों पर निर्भर रहना पड़ता था। तब उसके समझदार अणुओं ने सोच-विचार कर उसे अपनी चार टांगों पर ऊंचा उठाना शुरू कर दिया। गर्दन में आये खिंचाव के कारण उसकी गर्दन लम्बी हो गई।

इसी प्रकार हाथी जाति के अणुओं ने आवश्यकता के अनुसार उसकी नाक के नमूने को बढ़ाकर सूंड का रूप दे दिया और उसके सिरे पर छोटी उंगली-सी लगा दी। शरीर को बढ़ाने वाले अणु स्वयं आकार में नहीं बढ़ते। अणु तो केवल आगे-आगे अधिक भागों में बंटते और संख्या में बढ़ते जाते हैं। इसी से शरीर का विकास होता है। प्रोफेसर का मानना है कि अणुओं की वृद्धि और अनुभव को आप अच्छी तरह देख सकते हैं।

अपने पूर्वजों से यह गुण इनको विरासत में मिले हैं। हरेक अणु अपने अधीन छोटे-छोटे अणुओं को यह गुण विरासत में देता रहा है। इसी क्रम से यह गुण आगे चलते आए हैं। सर्जनों का कहना है कि युद्ध में महान् विजय प्राप्त करने के बाद युद्ध में घायल हुए सैनिकों के घाव जल्दी भर जाते हैं जबकि युद्ध में पराजित हुई सेना के घायल सैनिकों के घाव देर से भरते हैं। इस बात से स्पष्ट संकेत मिलता है कि मन के उल्लास और विजय की खुशी की भावना शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती है। बहुत पहले ही डॉक्टरों ने इस बात का पता लगा लिया था कि किन्ही प्रकार के नासूरों के जन्म लेने का प्रमुख कारण-मानसिक निराशा है।

जिनके शरीर में नासूर होने की आशंका भी न हो उनमें भी, मन में आए भावों के कारण नासूर के लक्षण प्रगट हो जाते हैं। उदाहरण के लिए-युद्ध के कारण दुखी व्यक्तियों में इस बीमारी के लक्षण बहुत जल्दी उत्पन्न होते देखे गए हैं। अपने प्रियजनों की मौत के शोक के कारण उनमें इस रोग के लक्षण बन जाते हैं। मन में उत्पन्न हुए ईर्ष्या या घृणा के भावों का प्रभाव अनेक प्रकार की बीमारियों के रूप में शरीर पर पड़ता है। उनमें से - चर्मरोग, जिगर का रोग, अजीर्ण या दिल-दिमाग के रोग प्रमुख हैं।

दुर्भावों से खून में जहर-सा घुलता रहता है, जो शरीर की शक्ति और साहस को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है और परिणामस्वरूप बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

इस बात का रत्ती भर भी ज्ञान नहीं है कि हमारे मन में आई निराशा या चिन्ता का, हमारे शरीर पर कितना बुरा प्रभाव पड़ता है? प्रत्येक डॉक्टर इस बात को अच्छी तरह जानता है कि रोगी व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए चिन्ता, निराशा और अकेलापन से बढ़कर घातक और कुछ नहीं है। हम निराशा या शोक के विचार लाते समय यह नहीं सोचते कि हम अपने स्वास्थ्य

की कितनी ज्यादा हानि कर रहे हैं। चिन्ता या निराशा के विचारों के कारण शरीर के प्रत्येक जीवाणु का साहस और शक्ति क्षीण हो जाती है। इसके फलस्वरूप शरीर में अराजकता और अशांति फैल जाती है।

इसी कारण किसी बुरी खबर को सुनकर अथवा किसी प्रियजन की मौत से कई लोग बेहोश हो जाते हैं। इसका मतलब है कि शोक का प्रभाव केवल मन पर ही नहीं पड़ता बल्कि सारे शरीर पर पड़ता है। उसी भांति किसी प्रसन्नता वर्द्धक सूचना के मिलने पर या किसी आने वाली खुशी की आशा में सम्पूर्ण शरीर पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि शरीर का रोम-रोम खिल उठता है। शरीर में नई ताजगी अनुभव होती है। शरीर में निर्माण में लगे जीवाणु ही शरीर को बनाते हैं और उसकी मरम्मत का काम करते हैं। उदाहरण के लिए जब हमारे शरीर में कहीं घाव हो जाये, तब हम मस्तिष्क द्वारा जीवाणुओं को कोई सन्देश नहीं देते कि उस घाव को भरकर ठीक करो, बल्कि जीवाणु स्वयं ही उस घाव को भरने का प्रयत्न करने लगते हैं। क्योंकि वह ही शरीर के निर्माता हैं। प्रोफेसर क्वेली का कहना है कि शरीर के प्रत्येक भाग में छोटे समझदार जीवाणुओं का समूह काम में लगा रहता है। वे इस मनोरंजक सिद्धांत को भी मानते हैं कि मनुष्य के शरीर का असली निर्माता तो वह सबसे छोटा जीवाणु ही होता है।

प्रगतिशील वैज्ञानिकों का कहना है कि शरीर के हर अंग में रहने वाले जीवाणुओं का अपना अलग दिमाग होता है, जो प्रत्येक अंग की गतिविधि को देखता है और नियंत्रण करता है। ऐसे अलग-अलग मस्तिष्क पेट, जिगर और दिल आदि के मुख्य नियंत्रक मस्तिष्क के आदेश पर चलते हैं। शरीर में प्रत्येक जीवाणु अपने समूह के लिए कार्य करता है। उदाहरण के लिए जिगर के जीवाणुओं को लीजिए—इस अंग का काम है-जहर दूर करना और शक्कर का उत्पादन करना। जिगर में उपस्थित सभी जीवाणु समूह बना कर इस कार्य में लगे रहते हैं।

किसी कारणवश रक्त में जहर बन जाये तब कमजोरी का अनुभव होता है। भोजन की पाचन क्रिया में लगे उस अंग के जीवाणु काम नहीं करते तब भोजन ठीक से पचता नहीं है और दुर्गन्ध तथा विष पैदा हो जाता है। परिणाम यह होता है कि शरीर के सारे जीवाणु अव्यवस्थित हो जाते हैं।

रक्त-चाप धीमा पड़ जाता है और हृदय गति भी रुक-रुक कर चलती है। शरीर की समस्त नाड़ियां शक्तिहीन हो जाती हैं। किसी काम को करने का उत्साह नहीं होता। शरीर पूरी तरह से प्रभावित हो जाता है। तब शरीर के सब जीवाणु शक्ति के लिए प्रयत्न करते हैं और मस्तिष्क पर दबाव डालते हैं।

शरीर की सामान्य प्रक्रिया में अवरोध की सूचना पाते ही मस्तिष्क विचार करता है कि शरीर के आलस्य से घिरे रहने का अर्थ है वही विकार और इसके बाद बीमार होकर डॉक्टर के पास पहुंच जाते हैं। यदि साधारण दवा से कोई लाभ नहीं होता तब आपको यह भय हो जाता कि सम्भवत: कोई भयानक रोग शरीर को लग गया है। बीमारी के भय के विचार शरीर को और भी शक्तिहीन बना देते हैं। शरीर को ताकत देने के लिए जहां पुष्टिदायक भोजन की आवश्यकता होती है, आप उसे अज्ञानता वश दवाओं के सेवन करने से और भी खराब कर लेते हैं। हम अपनी अज्ञानता वश कोई गलती न कर बैठें इसलिए प्रकृति हर तरीके से हमारे शरीर की सहायता करती है। शरीर का प्रत्येक जीवाणु भी इस काम में पूरी शक्ति से सहायता करता है।

प्रोफेसर अलैक्ज़ैण्डर ग्राहम बेल ने कहा है–"ठन्डे मौसम में जब वह हालीफिक्स में घोड़े पर लम्बे सफर पर जाता था तो अपने पैरों को गरम करने के लिए अपना सम्पूर्ण ध्यान पैरों पर ही केन्द्रित रखता था। यदि शरीर के किसी विशेष अंग पर अपना पूरा ध्यान केन्द्रित किया जाए तो उस अंग के लिए अधिक रक्त आ जाता है।"

रक्त के दौर को तेज करने का यह तरीका इतनी बार इस्तेमाल किया गया है कि अब किसी वैज्ञानिक को भी इस पर सन्देह नहीं रह गया है। रक्त सदा मन के विचारों का अनुकरण करता है। किसी बीमारी की आशंका अथवा भय का विचार शरीर के उस भाग में सिकुड़न पैदा कर देता है और डर की वजह से वहाँ उसी आशंकित बीमारी के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। एक स्वस्थ महिला को उसकी एक सहेली ने बताया कि टी. बी. का रोग माता-पिता की ओर से संतान को अवश्य होता है। चूंकि उसके पिता को टी. बी. का रोग था इसलिए उसे भी वह भयानक रोग अवश्य ही हो जायेगा। जब से उस महिला ने अपनी सहेली की बात सुनी उसे अपने स्वास्थ्य के प्रति आशंका रहने लगी।

अब जब भी वह ठन्डे मौसम में घूमती या उसके पैर गीले हो जाते – तुरन्त उसे अपनी सहेली की बात याद आ जाती। टी. बी. की बीमारी के विचार उसके मस्तिष्क में घूमते रहते हैं। इस बीमारी का सम्बन्ध अधिकार फेफड़ों से ही सम्बन्धित होता है इसलिए वहाँ सिकुड़न पैदा होने लगी। उसे खांसी भी आने लगती है।

धीरे-धीरे उसके मन में बीमारी का भय जड़ जमा लेता है। इससे उसकी भूख-प्यास भी कम होने लगती है। ठीक से भोजन न करने और पौष्टिक आहार के अभाव में शरीर की शक्ति भी घटने लगती है। इस तरह उसका अच्छा-भला स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। उसके चिन्ताग्रस्त मन को

विश्वास हो जाता है कि उसे टी. बी. हो गई है। इस रोग से पीड़ित रोगी को अपना वजन तौलते रहने की आदत बन जाती है। उसके मन के विचारों का प्रभाव उसके शरीर की पाचन क्रिया पर और रक्त-चाप पर भी पड़ता है। परिणामस्वरूप उसका स्वास्थ्य गिरता जाता है।

उसके चेहरे का रंग भी पीला पड़ने लगता है। उसके विश्वास के अनुरूप शरीर के सभी जीवाणु टी. बी. के रोग को स्वीकार कर लेते हैं और अब उसके जीवित रहने की आशा समाप्त हो जाती है। इसी तरह अनेक लोग केवल अपने मन के विचारों के कारण ही अपने स्वास्थ्य से हाथ धो बैठते हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है कि हम विचारों को स्वस्थ्य रखें। जीवाणुओं की अपने-अपने कार्य को सुचारु रूप प्रदान करने के लिए प्रसन्नता और विश्वास की बड़ी आवश्यकता होती है। क्योंकि हमारे विश्वासों, हमारे विचारों का प्रभाव शरीर के अंगों और जीवाणुओं पर पड़ता है।

ऐसी स्थिति में हमारे विचार, सोच, आशा और उल्लास से भरे रहने चाहिए। ऐसा करने से हमारा जीवन खुशियों से भरा रहेगा और स्वास्थ्य सदा बलवान। प्रत्येक जीवाणु का प्रभाव दूसरे जीवाणु पर अवश्य पड़ता है, क्योंकि समस्त जीवाणु एक-दूसरे से सम्बन्धित होते हैं। सोचो, यदि आपको बड़ी तेज भूख लगी है और आप भोजन करने के लिए बैठे हैं तभी अचानक आपको एक टेलिग्राम मिलता है जिसमें आपके किसी आत्मीय की मृत्यु की सूचना है।

इस खबर को पढ़ते ही एकदम आपकी भूख खत्म हो जाती है, क्योंकि भूख बढ़ाने वाले जीवणु एकदम मृतप्राय हो जाते हैं। इसी तरह हृदय और दूसरे अंग भी शिथिल हो जाते हैं और सहम जाते हैं। इस भयानक सूचना के मिलते ही सभी अंग अपना-अपना कार्य छोड़ देते हैं। इससे ज्ञात होता है कि जो बात मन में आती है उसका प्रभाव शरीर के तमाम जीवाणुओं तक पहुंच जाता है। विचारणीय बात तो यह है कि ऐसा व्यक्ति, जो हर समय अपने शरीर के अंगों व जीवाणुओं की शक्ति पर सन्देह करता है, उनके कार्य से निराश रहता है। तब उसके शरीर के जीवाणु किस तरह प्रसन्नता को बनाए रखकर अपना-अपना कार्य कर सकेंगे।

ऐसा व्यक्ति अपने हीन विचारों की वजह से अपने शरीर को कैसे स्वस्थ रख सकता है। शरीर को स्वस्थ और बलवान बनाने के लिए जहां पौष्टिक आहार की जरूरत होती है, वहीं अच्छे स्वास्थ्य के विचार और विश्वास की भी बड़ी आवश्यकता है। आपके आशा और विश्वास की भी आवश्यकता है।

आपके आशा और विश्वास का सीधा प्रभाव आपके शरीर के जीवाणुओं

पर होगा और उनकी शक्तियां लौट आयेंगी और प्रसन्नतापूर्वक उत्साह से अपने कार्य में लगकर शरीर में नई ताज़गी और स्फूर्ति भर कर स्वास्थ्य प्रदान करेंगी। सृष्टि के कण-कण में ईश्वर का प्रकाश फैला है। ईश्वर की सत्ता को अपने शरीर के हर अणु में व्याप्त समझो। ईश्वर से एकाकार की भावना आपके जीवन की अपार शक्ति बन जायेगी। आपका शरीर स्वस्थ रहेगा और जीवन सुख-समृद्धि से परिपूर्ण।

ईसा ने कहा था-"स्वर्ग और पृथ्वी भले ही मिट जाये किंतु मेरे शब्द नहीं मिटेंगे। शब्द, आत्मा की आवाज़ है। शब्द ही हमारे विचारों का मूर्तिरूप है, मुंह से कहे शब्द में अलौकिक शक्ति होती है जिसका प्रभाव हमारे मन पर पड़ता है। शब्द की शक्ति ही जीवन में प्राण बनकर निवास करती है।"

मुंह से जो कुछ कहो, अच्छी तरह सोच-विचार कर अपने हृदय में मथ कर कहो। विचार जब मुंह से निकलते हैं तो मन पर अमिट छाप छोड़ जाते हैं। एडीसन से जब उसके मित्रों ने शराब पीने के लिए आग्रह किया तब वह उससे किस तरह बच सका, अपने अनुभव बताते हुए उसने लिखा है-"मैंने सोचा, अच्छा हो पहले मैं विचार कर लूं क्योंकि मैं अपनी समस्त मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों का पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहता था। उन्नति में बाधक शराब पीने से मैं अपने भविष्य को अंधकारमय बनाना नहीं चाहता था। अच्छी तरह सोच लेने के बाद मैंने दृढ़ निश्चय से कहा-मैं इस शराब को जो मानवता के लिए शत्रु है हाथ भी नहीं लगाऊंगा।"

बाइबल में शब्दों की महान् शक्ति का महत्त्व बताया गया है। मुख से कहे शब्द में जादू-भरी शक्ति होती है। अपने विचारों को शब्दों में कहने पर शरीर की तमाम शक्तियां उसे पूरा करने में, कहे हुए शब्दों को मूर्तिरूप देने में जुट जाती हैं।

* * *

12 मूलमंत्र

विजय के लिए दृढ़ शब्दों में की जाने वाली घोषणा सचमुच ही विजय का मूलमंत्र सिद्ध होती है। फ्रांस और जर्मन के युद्ध में फ्रांसीसी सेनापति जनरल पिटन ने, वेरडन के युद्ध में अपनी सेना को उत्साहित करते हुए कहा था–"जर्मन सेनाएं फ्रेंच भूमि में प्रवेश नहीं कर सकतीं।" सचमुच उसके शब्दों ने सम्पूर्ण सैनिकों के हृदय में एक अपूर्व साहस भर दिया था। उसके कहे गए एक-एक शब्द को सैनिकों ने आत्मसात कर लिया था।

भयंकर बमबारी की परवाह किए बिना फ्रांसीसी सैनिक आगे बढ़ते गए। साक्षात मृत्यु और कठोर कारवास के विचारों को दूर भगाते हुए वे उत्साह और आशा के साथ विजय पाने के लिए विश्वास के साथ जूझ रहे थे। उनके हृदय में सेनापति के शब्द गूंज रहे थे–"जर्मन फ्रेंच भूमि में प्रवेश नहीं कर सकते।"

और सचमुच जर्मन सेना फ्रांस में प्रवेश नहीं कर सकी। एक जर्मन डॉक्टर के अनुसार युद्ध में शहीद हुए सैनिकों के चेहरों से यही विश्वास झलकता था। अनेक घायल और मूर्च्छित सैनिकों की कसी हुई मुट्ठियां अपने इस निश्चय को दोहराती प्रतीत होती थीं। वह शब्द का ही जादू था, जिसने हंसते-हंसते सैनिकों को फ्रांस की विजय के लिए अपने प्राणों की बाजी लगाने को प्रेरित किया था। यदि आप भी इसी विश्वास के साथ कि आप अवश्य सफल होंगे, दृढ़ निश्चय कर लें तो असफलता आपके पास भी नहीं आयेगी। आप भी उन सैनिकों की भांति अपने जीवन के शत्रुओं पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। यदि हमारे मन में प्रेम और मित्रता के विचार हैं तो अपने शब्दों द्वारा दूसरे में भी हमें उन्हीं भावनाओं को जमा देते हैं। इसके विपरीत यदि हमारे शब्दों में घृणा या द्वेष होगा तब सिवाय नफरत के हमें कुछ नहीं मिलेगा।

प्रेमे-से-प्रेम और घृणा की प्रतिध्वनि होती है। अर्थात् व्यावहारिक जीवन में सब कुछ हमारे कहे हुए शब्दों पर ही निर्भर करता है। यह हमारे अपने विचारों पर निर्भर है चाहे हम शत्रुता या द्वेष प्रकट करें अथवा प्रेम और

मित्रता। शब्द ही आपके लिए और दूसरों के लिए जीवन या मौत का सन्देश देते हैं। मन में जिस तरह की भावनाएं होती हैं, शब्द उनका वैसा ही अर्थ देते हैं।

अनेक उदाहरण मिलते हैं कि किसी महात्मा पुरुष के उपदेश सुनकर कितने ही लोगों के मन पर इतना गहरा असर हुआ कि उनकी जीवन धारा ही बदल गई। मन में बोले गए शब्दों की उतनी प्रभावशाली प्रतिक्रिया नहीं होती जितनी मुख से बोले गए शब्दों की होती है।

आप अच्छी तरह जानते हैं कि किसी महापुरुष के विचार पुस्तक में पढ़ने से उतना प्रभाव नहीं डालते जितना सुनने से प्रभाव पड़ता है। पुस्तक में लिखे शब्द पढ़ने के बाद हम भूल भी जाते हैं लेकिन उन्हीं विचारों को सुनकर हम कभी नहीं भूल पाते। वह हमारे हृदय पर अमिट छाप छोड़ जाते हैं। यह एक मनोवैज्ञनिक सत्य है कि शब्द मन पर प्रभाव तो अवश्य डालते हैं लेकिन उतना नहीं जितना उन शब्दों के सुनने से पड़ता है। जब हमारे मन पर दूसरे की बात सुनकर प्रभाव पड़ता है तब अपने मन की बात को अपने मुख से कहने पर और ज्यादा असर हमारे मन और हृदय पर पड़ता है। अने मुख से कहे हुए शब्दों पर दृढ़ रहकर हम व्यवहार में उन्हे निभाने का प्रयत्न करते हैं। इससे हमारे अनेक बुरे विचार खत्म हो जाते हैं। यदि हम दूसरों के सामने अपने शब्दों में कोई प्रतिज्ञा करते हैं या जीवन को सुधारने का संकल्प लेते हैं, तो हमारे कहे हुए शब्दों का असर हमारे मन पर विशेष रूप से पड़ता है। वही शब्द की शक्ति है जो मनुष्य के जीवन में अमूल भूत परिवर्तन ला देती है। और एक सामान्य व्यक्ति भी जीवन की ऊंचाइयों तक पहुंच जाता है। हम अपने मन से भी बातें कर सकते हैं। हमारा मन हमारी बातों को सुनता और अमल करता है। यदि हम अपनी बात प्रगट रूप से शब्दों द्वारा कहते हैं तो मन पर दोगुना ज्यादा प्रभाव पड़ता है। यह अनुभव से सिद्ध हो चुकी है कि चरित्र और जीवन में प्रगट शब्दों की असीम शक्ति है। बहुत से व्यक्तियों ने अपने हृदय से बातें करके अपने जीवन को आशा और उत्साह से भर लिया है और निराशा पर विजय पाई है। ऐसे ही एक व्यक्ति को मैं जानता हूं जिसने अपने मन से बातें करके अपने जीवन को महान् शक्तिशाली बना लिया था। कुछ वर्ष पहले वह बड़ा डरपोक और शर्मीला था। उसके मन में यह भ्रम पैदा हो गया था कि वह धोखेबाज है और अच्छा आदमी नहीं है। इसलिए वह लोगों की भीड़ में जाने से डरता था और यदि उसे कोई बुलाता था तो शर्म की वजह से वह वहाँ जाता भी नहीं था।

वह बहुत मेहनती और ईमानदार व्यक्ति था। उसमें आत्मविश्वास नाम

की कोई चीज़ नहीं थी। अचानक उसे एक दिन नवीन विचारधारा की एक पुस्तक मिल गई। उस पुस्तक को पढ़ने से उसे मालूम हो गया था कि स्वयं को उत्साह देने से अधिक शक्ति प्राप्त होती है।

यदि शब्दों को प्रगट किया जाये तब और ज्यादा उत्साह मिलता है। उसने तभी से उस पुस्तक में दिये गए सुझाओं पर अमल करना शुरू कर दिया। उसने अपने मन की बातें करने की आदत बना ली। कुछ ही दिनों में उसे अपने पूर्व के विचारों में भारी परिवर्तन दिखाई देने लगा।

उसे अपनी शक्तियां विकसित होती अनुभव हुईं। दूसरे लोगों ने भी उसमें आ रहे बदलाव को महसूस किया। अब तो उसका वह भीरुपन जाता रहा था। आत्मविश्वास और साहस लौटने लगे थे।

उसे अपनी योग्यता पर पूरा विश्वास हो गया था इसीलिए अब वह लोगों के बीच में रहकर भाषण भी करता रहा और सभाओं में उसे सभापति भी बनाया जाता। प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में अनेक प्रकार के शक्तिशाली सुझाव भरे रहते हैं, लेकिन वह उन सुझावों का मनन नहीं करते। यदि अपनी आत्मा के सुझावों को लगा दिया जाए, अर्थात् उन पर आचरण किया जाए तो बाहरी निर्बलता उनके आगे टिक नहीं सकती।

अपने भीतर की शक्तियों को जाग्रत करने से मनुष्य में अपूर्व शक्ति का संचार होता है। अपने अन्दर आत्मविश्वास पैदा करने के लिए अपने आत्म सुझावों पर दृढ़ता से विश्वास करो। इससे आपकी निराशा, सन्देह और भय की प्रकृति समाप्त हो जायेगी और आप उत्साही, निडर तथा सामर्थ्यवान बन जायेंगे। यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि आप जो काम करना चाहते हैं वह हो नहीं रहा है, उसके पूरा होने के मार्ग में कोई रुकावट है जिस कारण आप उन्नति नहीं कर पा रहे हैं - तो उस बाधा का पता लगाकर उसे दूर करने का प्रयास करो।

अपने आपसे बातें करके आप उस बाधा को आसानी से मालूम कर सकते हैं। विचार-मंथन से दृढ़निश्चय की भावना बलवती होती है। अपनी समस्त योग्यताओं एवं शक्तियों को समझते हुए स्वयं से अकेले में प्रश्न करो। मैं क्यों साधारण-सा जीवन बिता रहा हूं? मेरे अन्दर क्या कमी है। क्या कारण है कि मेरे साथी मेरा साथ नहीं देते? मैं अपने लक्ष्य तक क्यों नहीं पहुंच पा रहा हूं। क्या मैं भीरु हूं। मेरी उन्नति के मार्ग में क्या-क्या रुकावटे हैं? मुझसे अयोग्य कितने ही आगे बढ़ गए और मैं आगे नहीं बढ़ पाया, इसका क्या कारण है?

अपने गुण और दोषों को ठीक से समझने के लिए एक सूची तैयार करो। अपनी कमजोरियों अथवा दोषों की सूची बनाते समय हृदय की

सच्चाई से विचार करो। क्योंकि मनुष्य का कोई भी दोष ऐसा नहीं है जिसे दूर न किया जा सके।

कोई भी व्यक्ति जब तक अपनी कमजोरियों को, दोषों को ठीक से नहीं समझेगा तो उसे दूर क़रने का रास्ता भी नहीं निकलेगा। जब आपको ठीक से इस बात का ज्ञान हो जाये कि आप में किस तरह की कमी है तो उसको दूर करने का रास्ता आसान हो जायेगा।

अपने गुण और दोषों को अच्छी तरह समझकर तुम जो कार्य कर रहे हो या जो तुम्हारा लक्ष्य है, उसमें आशा, विश्वास, धैर्य आत्मिक शक्तियों द्वारा लगन से उसे प्राप्त करने का प्रयास करो। सफलता तुम्हारे कदम चूमेगी।

यदि आप किसी कार्य को करने में स्वयं को असमर्थ अनुभव करते हैं या स्वयं को हीन समझते हैं। आपको अपनी आन्तरिक शक्तियों पर पूरा विश्वास नहीं है या आपके भीतर की शक्तियां सोई हुई हैं तो अपने मन में इस तरह बार-बार दोहराते रहो।

"मैं ईश्वर की संतान हूं। मैं शक्ति हूं। मैं सभी तरह योग्य हूं क्योंकि मेरे भीतर तमाम ईश्वरीय शक्तियों का अपार भण्डार भरा पड़ा है। मुझमें साहस और शक्ति है। मैं जो चाहूं उसे कर सकता हूं क्योंकि मैं कायर नहीं हूं। मैं ईश्वर का अंश हूं। इसलिए मुझे सृष्टि की हर वस्तु का उपयोग करने का पूरा अधिकार है। अब से मैं श्रेष्ठ जीवन जीऊंगा। अपने साहस से मैं कभी जिम्मेदारियों से पीछे नहीं हटूंगा। मैं योग्यता में किसी से कम नहीं हूं इसलिए मैं तरक्की अवश्य करूंगा।

मैं कभी भी आत्मनिन्दा नहीं करूंगा। मैं सर्वशक्तिमान ईश्वर की संतान हूं, इसलिए मेरे अन्दर अपार शक्तियों का भण्डार है। संसार में मुझे किसी वस्तु की कमी नहीं है। मैं जो चाहे ले सकता हूं। मैं कभी पराजित नहीं हो सकता क्योंकि मुझमें अपार बल है।

"आत्मनिन्दा घोर अपराध है और अब से मैं कभी आत्मनिन्दा नहीं करूंगा। इससे ईश्वर की सृष्टि का निरादर होता है। जीवन के हर क्षेत्र में सफल रहना मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। मुझे अपने ऊपर पूर्ण विश्वास है।

अब से मैं जीवन के संग्राम में आशा और विश्वास के साथ लड़ूंगा। मैं अवश्य विजयी होऊंगा, क्योंकि मैं ईश्वर की संतान हूं। जो स्वयं विजय है।"

अपने मन में इस तरह की कल्पना करो कि आपके अन्दर सभी गुण विद्यमान हैं साथ ही उन गुणों का उपयोग भी करो। अपने अन्तःकरण से बाते करके यदि आप में साहस या आत्मविश्वास की कमी हो तो उसे पाने

लिए उत्साहवर्द्धक विचार अपने मन में लाओ। हमेशा स्वयं को सर्वगुण सम्पन्न समझें तथा आप समझेंगे कि सचमुच आप में वह सभी गुण आ गए हैं जिससे आदमी समर्थ बनता है।

हम जो कुछ पाना चाहते हैं, उसे पाने के लिए विश्वास और दृढ़ निश्चय हमें हमारे लक्ष्य तक पहुंचा देता है। लक्ष्य की प्राप्ति का प्रबल शक्तियों को जाग्रत कर देता है।

सी. डी. लारसन द्वारा सुझाई गई निम्न प्रतिज्ञाओं को अपने दैनिक सकंल्पों में दोहराना अत्यन्त उपयोगी और सार्थक सिद्ध होगा।

"मैं सदा वह ही शब्द बोलूंगा जिनसे शक्ति, साहस और प्रेरणा मिले।"

"मैं इस तरह के कार्य करूंगा जिनसे आप लोगों का भला हो।"

"अपने में और दुसरों में मैं केवल अच्छाई ही देखूंगा।"

"मैं जानता हूं कि मैं किसी भी कार्य को कर सकता हूं। इसलिए मुझे ही कार्य में सफलता मिलेगी।"

"मुझमें हर तरह की विपत्ति का सामना करने की क्षमता है।"

"मैं कभी साहस नहीं छोड़ूंगा।"

"मैं और अधिक महान् बनूंगा।"

यद्यपि मानव शरीर के मैं को बताना अंहकार का प्रतीत है और हम जानते हैं कि अंहकार से किसी को लाभ नहीं होता अपितु हानि ही होती है। लेकिन जब आप मैं की प्रतिष्ठा करते हैं तब मैं का अर्थ आत्मा से होता है और इसमें तो कोई सन्देह नहीं कि आत्मा का नाम ही परमात्मा है, तब आपके मैं का अर्थ आपके शरीर के अंह से नहीं आत्मा अर्थात् ईश्वर के अहं से होता है और ईश्वर तो सर्वशक्तिमान है, सृष्टिकर्ता है। वास्वत में आत्मा ही आपका सच्चा अस्तित्व है और मैं आत्मा का प्रतीक होता है, शरीर का नहीं।

यदि मानव सफलता के लिए प्रतिज्ञा की इस अद्भुत शक्ति को समझ लेता – आत्मा-सो-परमात्मा और यह कि वह परमपिता की सन्तान है, तो मानव की न जाने किनी महान् उपलब्धियां हासिल हो जातीं। वह महामानव बन जाता।

बाइबल की श्रेष्ठता का रहस्य यह है कि इस अमूल्य ग्रंथ में जीवन को आशामय बनाने और प्रतिज्ञाओं के अमर वाक्य भरे पड़े हैं। यदि जीवन को उल्लासमय बनाने और प्रतिज्ञाओं को दोहराने के वाक्य बाइबल में न होते तो कोई इसका नाम भी नहीं लेता। क्योंकि प्रतिज्ञा एक सजीव वस्तु है।

आत्मविश्वासी व्यक्तियों के कहे हुए प्रत्येक शब्द में अपूर्व शक्ति और प्रभाव अथवा संदेह नहीं हो सकता।

विश्व के महान् लेखक और विचारक अपनी बात को कभी दलीलों से सिद्ध नहीं करते। वे हर बात को दृढ़ आत्मविश्वास से कहते हैं। यदि वे अपनी बात को दलीलें देकर सिद्ध करते तो सम्भवतः मनुष्य उनकी बात पर विश्वास नहीं करते।

स्वयं से बातें करते हुए आत्मविश्वास के साथ दृढ़ निश्चयी बनो। डर और झिझक को मन से निकाल कर साहसपूर्वक कहो—"मैं अभी से सफल हूं। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।"

ऐसा कभी मत सोचो—"मैं कोशिश करूंगा। मैं देखूंगा कि कर सकता हूं या नहीं। मैं कोशिश करूंगा।" इससे सन्देह की भावना मन में आती है जो उन्नति के लिए घातक है।

अपनी आत्मा की शक्ति को बलवान बनाओ जिससे तुम्हारे भीतर ईश्वरीय रूप का विस्तार हो। पूरे विश्वास और निश्चय के साथ दोहराओ—"मैं ईश्वर से पत्रकार हो चुका हूं। वह मुझसे जो चाहता है, मैं उसे अवश्य पूरा कर सकता हूं।

अपने हृदय के निश्चय को मानना मेरा कर्तव्य है। मैं अपनी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों के विकास में हर बाधा को दूर कर दूंगा। मैं समय का सदुपयोग करूंगा क्योंकि मैं जानता हूं कि बीता समय कभी वापस नहीं आता। आज से मैं परमपिता परमात्मा की संतान की तरह ज़ीऊंगा।"

किन्तु याद रखो, ऐसे शब्द जो केवल मुंह से कहे जाएं और हृदय पर उनका कोई असर न हो, वे थोड़े ही रह जाते हैं, उनका कोई नहीं होता। शब्दों को जीवन आत्मा से मिलता है। जीवन-शक्ति अर्थात् आत्मा की शक्ति के बिना शब्द बेकार और प्रभावहीन होते हैं। इसलिए अपने शब्दों को पूरे विश्वास के साथ कहो।

"ईश्वर भेदभाव-रहित है। वह सभी मनुष्यों को समान रूप से देखता है। हम उस ईश्वर की संतानें हैं और कोई पिता अपनी सन्तानों में भेदभाव नहीं करता और न कभी कर सकता है। ईश्वर सबको बिना भेदभाव के एक जैसा प्यार, अधिकार और वरदान देता है। मैं जो इच्छा रखता हूं वह अवश्य उसे पूरा करेगा।

अपनी हर इच्छा को पूरा करने का मैं प्रयत्न करूंगा। अपना जीवन अपनी इच्छाओं के अनुसार बनाऊंगा।"

इन प्रतिज्ञाओं को अपने हृदय में बार-बार दोहराते रहो। अपनी प्रतिज्ञाओं को पूरा करने के लिए अवसर खोजो, अवसर की प्रतीक्षा मत करो। तुम्हारे द्वारा की गई प्रतिज्ञाओं में अदभुत चमत्कार कर दिखाने की

शक्ति है।

दृढ़ विश्वास से की गई प्रतिज्ञा से आपकी शक्तियां भी बढ़ जाती हैं। दूसरे लोग तुम्हारे बारे में क्या सोचते हैं, इसकी फिकर मत करो। संसार में साहस और दृढ़ निश्चय से अपना स्थान बनाओ क्योंकि वह स्थान आपके लिए ही है।

लोगों की सलाह पर ध्यान मत दो और स्वयं पर भरोसा रखो। स्वयं की शक्तियों पर यकीन करो और अपने से ही आशा रखो। ऐसा कभी विचार मत करो कि तुम्हारा जन्म छोटे-छोटे काम करने के लिए ही हुआ है। अपने आदर्श ऊंचे रखो।

अपने जीवन को महान् बनाने के लिए उत्तम तरीका है—अपने आप की सही-सही जानकारी करना और स्वयं को अपना घनिष्ठ समझकर मन में बातें करना। स्वयं के बारे में जानकर जो कमजोरियां हैं, उन्हें दूर करके उच्च आदर्शों को हृदय में लाना चाहिए।

आपके अन्दर यदि कोई दोर्ष पैदा हो गया है तो उससे भयभीत न हों बल्कि दोष को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। आपके भीतर एक अद्‌भुत शक्ति है। इसे सदा ध्यान में रखो। उसी शक्ति में हर बुराई पर विजय हासिल करो। अपने मन में दोहराओ—"मुझे ईश्वर ने पैदा किया है। मेरे अन्दर उसी के गुण विद्यमान हैं। मेरा यह दोष जो मेरे जीवन में जहर घोल रहा है उसे दूर करने की शक्ति मेरे अन्दर मौजूद है।

मैं प्रतिज्ञा करता हूं कि अब से किसी प्रकार का दोष अपने अन्दर पैदा नहीं होने दूंगा। मैं ईश्वर की संतान हूं। मेरा यह दोष उसको कलंकित करता है और मेरे सम्पूर्ण जीवन के लिए असफलता को गहरे गड्ढे में धकेलता है।"

यदि आप अपने हर कार्य को अविश्वास से करते हैं और संदेह करना आपका स्वभाव बन गया है, अविश्वास के कारण अपने महत्त्वपूर्ण कार्यों को अधूरे मन से करते हैं, आप इतने शंकालु हैं कि किसी कागज़ पर जरूरी होते हुए भी आप हस्ताक्षर नहीं करते या मोहर नहीं लगाते इसलिए काम अधूरा रह जाता है।

आप अपने निर्णय पर दृढ़ नहीं रहते हैं तो—इस हीन भावनाओं की चिकित्सा के लिए आप रोज सुबह यय दृढ़निश्चय कर लें कि आज तो काम को पूरा ही करूंगा। एक काम को अच्छी तरह से देखभाल कर उसे समाप्त करने के लिए अपने आप से कहो – यह काम ठीक है। इसके बारे में अब मैं दुबारा नहीं सोचूंगा, मेरा फैसला उचित है और अब मैं इसे पूरा कर दूंगा।

प्रतिदिन जिस किसी व्यक्ति की कार्यकुशलता और निपुणता से आप

प्रभावित हैं, प्रशंसक हैं, उसके आदर्शों को स्मरण करो। प्रारम्भ में हो सकता है त्रुटिया हो जाए, लेकिन चिन्ता मत करो, अपने फैसले पर दृढ़ रहो। जो भी काम आपके सामने है उसे अविलम्ब पूरा कर दो। आगे के लिए किसी काम को मत छोड़ो।

हमेशा विजय के लिए ही सोचो। अपने चेहरे पर विजय के भाव लाओ ताकि दृढ़ निश्चय की भावना आपके नेत्रों से टपकती दिखाई दे और देखने वाले समझ लें कि आप न कभी पराजित हो सकते हैं और न कभी असफल। स्वयं विजयी होकर दूसरों के मार्ग को प्रशस्त करो। अपने आप से की गई ये बातें उन्नति के मार्ग को प्रशस्त करती हैं। जिससे कोई भी व्यक्ति अपनी कमियों को दूर कर जीवन को सफल बना लेता है।

जिस तरह की बातें बताई गई हैं, जरूरत के अनुसार इनको बदला भी जा सकता है। यदि आप इन बातों को प्रतिदिन दोहरायें तो अवश्य ही अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे, इसमें सन्देह नहीं है। शुरू में आपको स्वयं से बातें करते बड़ा अजीब और मूर्खता भरा लगेगा, लेकिन शीघ्र ही आप इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करके निश्चय ही इससे लाभ अर्जित करेंगे।

आपका सम्मान और आत्मा की शक्ति में वृद्धि होगी तथा आपकी योग्यता दोगुनी हो जायेगी। अर्थात् आप जीवन के हर क्षेत्र में सफल रहेंगे। लेकिन इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि आप अहंकारी या व्यक्तिवादी बन जायेंगे, बल्कि इससे आप अपनी शक्तियों से अच्छी तरह परिचित होकर उनका सही उपयोग कर सकेंगे।

अपने मन से बातें करके हमेशा प्रेरणा भरी बातें कहो और साहसपूर्वक काम करो – निराशा की नहीं। अपने विश्वास को हरसंभव उपाय से दृढ़ बनाओ।

अपने अन्दर विश्वास पैदा करो, क्योंकि जैसा आपका विश्वास होगा वैसे ही आप बनेंगे। आपका निश्चय जितना महान् होगा उतनी ही महान् आपकी सफलता होगी।

* * *

□□□

ज्योतिष

S-464 भृगु संहिता महर्षि भृगु
S-665 रेखाएं बोलती हैं कीरो
S-548 सम्पूर्ण हस्तरेखा विज्ञान
S-549 अंक ज्योतिष
S-666 आपका जन्मदिन
S-726 आपके सितारे
S-568 ज्योतिष काल और काल निर्णय
डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली
S-329 भारतीय अंक ज्योतिष
S-506 रत्न ज्योतिष
S-130 जन्म पत्रिका दर्पण
S-110 हस्त-रेखा विज्ञान पंचागुली साधना
S-577 फलित दर्पण
S-664 नास्त्रेदमस की भविष्यवाणियां
S-615 वृहद् हस्तरेखा विज्ञान
सत्यवीर शास्त्री
S-616 वृहद् अंक ज्योतिष
S-293 शकुन और स्वप्न गोविन्द शास्त्री
S-235 मंत्र सिद्धि रहस्य
S-347 यंत्र विज्ञान
S-337 तंत्र विज्ञान

ज्ञान तत्त्व

S-550 कौटिल्य अर्थशास्त्र
S-509 बोध कथायें
S-497 मनु स्मृति
S-362 हितोपदेश
S-348 पंचतंत्र
S-472 लोक व्यवहार, मैत्री कला और भाषण
S-473 विदुर नीति
S-474 सिंहासन बत्तीसी
S-441 चाणक्य सूत्र
S-391 चाणक्य नीति
S-430 बेताल कथाएं
S-409 भर्तृहरि शतक
S-398 जातक कथाएं - I
S-399 जातक कथाएं - II
S-750 तेनाली रामा की कहानियाँ
S-768 नीति संग्रह
S-769 सर्वोत्तम सूक्तियां
S-779 कथासरित सागर
S-780 कथासरित सागर

विश्व प्रसिद्ध उपन्यास

ब्रेम स्टोकर

S-397 ड्रैकुला की वापसी

S-274 नरपिशाच ड्रैकुला

S-778 ड्रैकुला की बेटी

S-776 रनिवासों का षड्यन्त्र

S-777 महापुरुषों की प्रेम कहानियां

राईगर्ड हैगर्ड

S-804 क्लियोपैट्रा

S-805 शी और शी की वापसी

मारियो पूजो

S-381 गॉड फादर

बलादिमोर नाबोकोव

S-465 लौलिता

डी० एस० लारेंस

S-466 लेडी चैटर्ली का प्रेमी

बोरिस एल० पस्तर नाक

S-560 डॉ० जिवागो

S-700 मन्टो की बदनाम कहानियां मन्टो

S-761 प्रसिद्ध ठग

S-767 विश्व की जासूस महिलाएं

S-786 कालगर्ल

चुटकुले

S-613 चटपटे चुटकुले

S-361 रंगीन चुटकुले

S-692 मजेदार चुटकुले

S-693 सर्वोत्तम चुटकुले

S-694 पति-पत्नी के ज़ोक्स

S-695 बच्चों के जोक्स

S-696 अपटूडेट जोक्स

S-739 मिडनाइट जोक्स

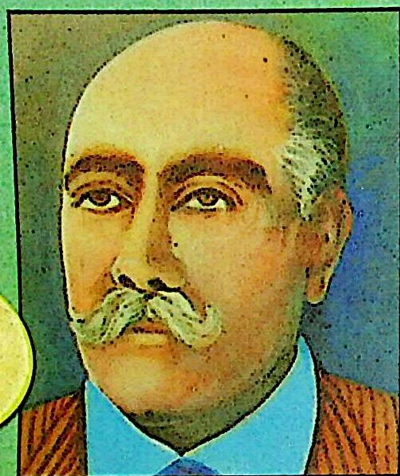
खेल कूद

S-486 क्रिकेट कैसे खेलें?

S-423 जूडो कराटे

S-753 आइए बॉक्सिंग सीखें

S-762 अन्तर्राष्ट्रीय खेल-कूद



स्वेट मार्डन अपने समय के विख्यात विचारक रहे हैं! उनकी पुस्तकों को पढ़ कर करोड़ों आदमियों का जीवन बदल गया। विचारों में शुद्धता और कार्य में निष्ठा, जीवन में उत्साह, उमंग उत्पन्न करने वाला स्वेट मार्डन का साहित्य प्रत्येक आयु और प्रत्येक वर्ग के लिये समान रूप से उपयोगी है! स्वेट मार्डन की प्रत्येक पुस्तक आपके जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने की क्षमता रखती है! यह प्रेरणात्मक साहित्य हर समय पठनीय और अत्यन्त शिक्षाप्रद है!

अपना जीवन बनाइये स्वेट मार्डन पढ़िए!



साधना पॉकेट बुक्स